

# Instruktørtilvenning

## RORSTYRING

### KANDIDATENS

### LOGGHEFTE

JUL2025



Hvordan du skal skrive ut og stifte et A5 hefte på en skriver som har denne funksjonen vist nedenfor.

**Page Sizing & Handling ©**

☐ Size ☒ Post ☐ Multiple ☐ Booklet

BookJetsubset

Sheets from  to

Binding:

Orientation:  
☒ Portrait  
☐ Landscape

☐ Auto-rotate pages within each sheet

**Velg Booklet eller Hefte for  
å skrive det ut dobbeltsidig  
på 8 A4-ark for stifting.**

11,69 x 8,27Inches



Dette loggheftet tilhører:

---

Dette loggheftet er en veiledning gjennom instruktørtilvenningen som veiledning til både kontrollanten og kandidaten. Det er valgt ut noen momenter (øvelser) fra treningsprogrammet som vil være godt egnet til formålet.

Instruktørkandidaten er her kalt «**Kandidaten**» Kontrollanten blir også kalt «**Eleven**».

Kontrollanten skal under deler av disse øvelsene opptre som en elev som har kommet gjennom ulike nivåer i sin opplæring. Etter hver øvelse skal kandidaten føre inn kommentarer i dette heftet i samråd med kontrollanten, som kvitterterer bakert i heftet.

Dette heftet vil være til hjelp for kandidaten til den videre utviklingen og forberedelse til rollen som instruktør med disse hovedemnene:

**Beholde:** Forsett å gjøre ting på den måten kandidaten instruerer eleven på. Skriv hva dette gjelder i feltet.

**Utvikle:** Noe kandidaten må ta til seg og trene på så det sitter godt.

**Fase ut:** Rett og slett plukke av uvaner eller feil måte å gjøre det på.

**Dato:** det er tatt utgangspunkt i at en eller flere av øvelsenemå gjentas en eller to ganger.

**Posisjon:** betyr høyre eller venstre sete (H eller V), fremre eller bakre sete (F eller B), briefingrom (Brief) eller ute ved flyet (Ute).

### T1 Briefing – Forberedelse til flyging – Briefing av eleven.

Gjennomgå turens profil (øvelser i treningsprogrammet, rekkefølge og høyder). Beskriv øvelsene og hva som er kravet til godkjent gjennomførte øvelser. Sjekk soloppgang/solnedgang, METAR, TAF, evt. IGA-prognose og NOTAM. Sjekk klubbinstrukser og –beskjeder, gyldige lisenser/bevis, vekt og balanse-utregning og bensinforbruk. Navigasjonsplan - oppdaterte kart – Kontroll (Jeg flyr - Du flyr).

Dato:                      Posisjon:

Dato:

Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

### Beholde:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**



Kandidaten skal gi den nye eleven en demonstrasjon av hvordan et sportfly oppfører seg i lufta, og hvilke sikkerhetskrav og normer det opereres ut fra. Kandidaten skal demonstrere hvordan en vekselvis scanner instrumentene og holder utkikk etter annen trafikk. Eleven skal vises øvingsområdets geografiske utstrekning og framtrepende terrengmerker, samt grensene for eventuelt kontrollert luftrom.

Dato:                      Posisjon:

## Beholde:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**

## T4 - Fartskontroll, bruk av høyderor og motorsetting

Kandidaten skal vise eleven hvordan en skal kunne regulere hastigheten på flyet, og forstå sammenhengen mellom hastighet og løft. Kjenne forandring av nese høyde ved forandring av hastighet.

---

Dato: Posisjon:

Dato: Posisjon:

Dato: Posisjon:

**Beholde:**

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**





Kandidaten skal demonstrere å fly svingene koordinert langs en linje med svinger inntil  $30^\circ$  ut fra linjen til begge sider, krenkning skal være opp til  $15^\circ$ . Det skal være en langsam og jevn glidende overgang hele tiden, som en konstant inngang og utgang av sving.

Kandidaten skal demonstrere å fly svingene koordinert med konstant krenkning, hastighet og nesehøyde samt gjøre oppmerksom på økende G-kraft ved økende krenkning. Kandidaten skal også demonstrere 60° krenkning. Kandidaten skal videre instruere eleven i dette, og kunne gi korreksjoner slik at det blir en koordinert sving med rett hastighet, krenkning og nesevinkel gjennom hele svingen.

Dato:                      Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

**Beholde:**

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**

Kandidaten skal videre instruere eleven i dette, og kunne gi korreksjoner slik at det blir en koordinert sving med rett hastighet, krenkning og nesevinkel gjennom hele svingen. Det skal legges særlig vekt på god utkikk.

Side

Eleven skal dernest gjøre øvelsen under veiledning av kandidaten.

Kandidaten skal demonstrere å manøvrere flyet nær steilegrensen og kjenne alle signaler flyet gir ved denne. Det legges stor vekt på siderorsrørbruk og å unngå bruk av balanseror i dette fartsområdet. Eleven må kunne etablere konstant synkrate på 200 ft/min ved hastighet 5 KIAS over  $V_{FE}$ .

Dato:                      Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

### Beholde:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**

Eleven skal dernest gjøre øvelsen under veiledning av kandidaten.

Eleven skal dernest gjøre øvelsen under veiledning av kandidaten.

Kandidaten skal demonstrere riktig avgangsteknikk med vekt på å kjenne når vekten flytter seg fra hjulene og over til vingene. Følge riktig utflygingsprosedyre. Riktig flapssetting ved avgang og bruke riktig teknikk ved innfelling av flaps. Kjenne hastighetene hvor flaps kan brukes. "Takeoff briefing" for evt. motorkutt på banen, i avgang og etter at flyet er i lufta skal gjennomgå og repeteres.

Eleven skal dernest gjøre sistnevnte øvelse under veiledning av kandidaten.

Side 17 av 32

Kandidaten skal demonstrere det vanlige landingsmønsteret med upwind, crosswind, downwind, base og finale. Bruk av landings sjekkliste. Kandidaten skal forklare farene ved "wake turbulence" og hvordan avgang og landing skal foregå i forhold til store fly.

Eleven skal dernest fly et landingsmønster dra downwind til landing eller Go-Around under veiledning av kandidaten.

Dato:                      Posisjon:

**Notater:**

[Skriv her]

Kandidaten skal demonstrere riktig høyden i landingsrunden slik at en på downwind, rett ut fra et landingsmerke på banen kan fly resten av downwind, base og finale uten motorkraft. Bruk riktig prosedyre for de forskjellige motortyper i landingsrunden (to-takt må ha smøring), og hold riktig hastighet og flapsettinger i landingsrundens faser.

**Notater:**



Kandidaten skal etter en briefing på bakken forklare synkront med avgangen riktig prosedyre for nødlanding fra forskjellige høyder i og etter avgang. Det er viktig at en ikke utfordrer sikkerheten ved å utføre motorbortfall over ulandbart terreng, eller under 1500 FT AGL, da dette er en meget kritisk fase i flygingen. Da dette er individuelt for hvert sted, skal det utføres for alle plassene en driver skoleflyging.

Eleven skal dernest gjenta prosedyren(e) for kandidaten, slik de er oppfattet, og som kontrollant evt. korrigere svakheter.

Dato:                      Posisjon:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**



Eleven skal dernest gjøre øvelsen under veiledning av kandidaten.

Kandidaten skal vise eleven hvordan en skal velge nødlandingsplass og gjøre vurderinger på vindretning, høyde over havet. Kandidaten skal demonstrere en sikker manøvrering av flyet til finaleposisjon for nødlanding. Bruk av flyets nødsjekkliste skal sikre de om bord-værende ved eventuell hard landing. Øvelsen må ikke utføres slik at det skapes et høyt risikonivå.

Dato:                      Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

Dato:                      Posisjon:

### Beholde:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**

Dersom kontrollanten ønsker det kan kandidaten også få utføre landing med stoppet motor.

Eleven skal dernest gjøre øvelsen under veiledning av kandidaten.

Dato:                      Posisjon:

### Beholde:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**





Kandidaten skal foreta en debrief av Moment 12 og 21, der eleven blir bedømt.

Etter debriefen skal kandidaten trenes i å gi eleven karakter etter den skala som ligger i treningsprogrammet.

Dato:                      Posisjon:

**Utvikle:**

**Fase ut:**

**Notater:**



**Oppsummering av øvelsene fylles ut på skjema «Tilvenningsøvelser – rorstyring», som sendes inn sammen med søknaden.**

NLF kan be om en kopi av dette heftet i ettertid.

Treningsinstruktør/skolesjef skriver dato, varighet og signerer med initialer for hver øvelse.

Treningsinstruktør

Sted/Dato:

Navn

Signatur:

Skolesjef

Sted/Dato:

Navn

Signatur:



Kontaktinfo:

[post@nlf.no](mailto:post@nlf.no)

Post- og besøksadresse:

Norges Luftsportforbund  
Møllergata 39  
0179 Oslo

Organisasjonsnummer  
974 953 552