

INNHold DEL 600 OPPLÆRINGSPROGRAM

INNHold DEL 600 OPPLÆRINGSPROGRAM	601
600 PROGRAM FOR STANDARDISERT GRUNNOPPLÆRING I FALLSKJERMHOPPING.....	602
601 GRUNNKURS LINE	602
601.1 HOVEDMÅL	602
601.2 GJENNOMFØRING	602
601.3 PROGRAM GRUNNKURS.....	602
601.4 EKSAMEN.....	603
602 PROGRESJONSPLAN LINE	603
602.1 HOVEDPRINSIPP	603
602.2 HOPP MED UTLØSERLINE:	604
602.3 HOPP MED FRITT FALL OG MANUELT UTLØST FALLSKJERM	604
603 GRUNNKURS AKSELERERT FRITT FALL (AFF).....	605
603.1 HOVEDMÅL	605
603.2 BEGRENSNING.....	605
603.3 GJENNOMFØRING	605
603.4 PROGRAM GRUNNKURS AFF	606
603.5 EKSAMEN.....	606
604 PROGRESJONSPLAN AFF	607
604.1 HOVEDPRINSIPP	607
604.2 PROGRESJONSPLAN	607
605 INNFØRINGSPROGRAM FOR TANDEMELEV.....	607
605.1 HOVEDMÅL	607
605.2 RESULTATMÅL	607
605.3 GJENNOMFØRING	607
606 HOPPMESTERUTDANNING	609
607 PROGRAM FOR HOPPMESTERUTDANNING	609
607.1 HOVEDMÅL	609
607.2 GJENNOMFØRING	609
607.3 DETALJPROGRAM FOR INSTRUKTØR 3 - HOPPMESTERKURS	609
607.4 EKSAMEN.....	610
608 PROGRAM FOR UTDANNING AV TANDEM-INSTRUKTØRER	611
608.1 INNLEDNING	611
608.2 EKSAMINERING/KONTROLL	611

600 PROGRAM FOR STANDARDISERT GRUNNOPPLÆRING I FALLSKJERMHOPPING

601 GRUNNKURS LINE

601.1 HOVEDMÅL

Kursets målsetting er at elevene skal kunne gjennomføre et stabilt lineutløst fallskjermhopp med trygg landing innen et på forhånd angitt område. Videre å tilføre elevene de nødvendige teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter for selvstendig mestring av fritt fall hopping

601.1.1 RETTIGHETER OG BEGRENSNINGER

Bestått eksamen fra grunnkurset kvalifiserer til utstedelse av elevbevis line for hopping med lineutløst fallskjerm og medfører tillatelse til å delta i praktisk fallskjermhopping under Hoppleders ledelse og med Hoppmester i flyet, og med fallskjerm pakket av pakker utpekt av HL.

601.2 GJENNOMFØRING

Kurset gjennomføres som en teoretisk/praktisk undervisning med hovedvekt lagt på selvøvelse. Eventuelle særbestemmelser for lokalklubben, kursmateriell, kompendier, huskelister etc. deles ut etter hvert som leksjonene gjennomføres. Programmet er lagt opp i henhold til den naturlige rekkefølge av momenter gjennom et fallskjermhopp.

Hver undervisningstime er på 50 minutter og med 10 minutters pause. Før timer som kan medføre fysiske påkjenninger, skal elevene gis anledning til oppvarming, og timene avsluttes med uttøyningsøvelser.

Fravær under kurset tillates ikke.

Kursinstruktøren skal føre progresjonsskjema for hver elev, med oppgave over fremmøte og med angivelse av ferdighetsnivå for hvert emne, i gradene A, B og C, der A = god, B = middels, C = dårlig. Karakter som skal påføres skjema er karakter oppnådd gjennom normal undervisning. Evalueringsskjema er trykket på baksiden av skjema for utstedelse av fallskjermლისens.

Før hopp skal utsprang fra den aktuelle flytype drilles under reelle forhold på hoppfeltet, og nødprosedyrer skal repeteres og øves, ref pkt 506.4.3.

601.3 PROGRAM GRUNNKURS

Detaljprogram med resultatmål og detaljmål er gitt i Standardiseringsdirektiv for grunnkurs line, vedlegg 1. Detaljprogrammet er beregnet for kurs med 6-12 elever, og under forutsetning av at klubben disponerer undervisnings- og øvingsmateriell, skjermutstyr og treningsseletøy slik at alle kan øves samtidig. Ved øket antall elever, eller redusert mengde materiell må kurstiden utvides.

601.3.1**PROGRAMMET DEKKER EMNENE SLIK:**

LEKSJON	EMNE/ØVING	TIMER
	PR/ORIENTERINGSMØTE	
1	KURSÅPNING/INTRODUKSJON	0:30
2	PÅSELING OG FALLSTILLING	1:00
3	INNLASTING, HOPPORDRE OG UTSPRANG	1:00
4	SKJERMVURDERING	0:30
5	NØDPROSEDYRE	3:30
6	STYRINGSTEKNIKK OG OBSERVASJON	1:00
7	LANDINGSTEKNIKK	0:30
8	BERGING AV SKJERM	0:15
9	NØDSITUASJONER	0:15
10	OPPSUMMERING	0:30
11	AVSLUTTENDE PRØVE	1:00
	SUM TIMER (MINIMUM)	10:00

Opplegget forutsetter at første hopp gjennomføres umiddelbart etter kursavslutning. Ved lengre opphold før første hopp, gjennomføres en grundig repetisjon, spesielt med vekt på momenter fra leksjon 5, 6 og 7, og nødsituasjoner i leksjon 9.

601.4**EKSAMEN**

Kurset skal avsluttes med teoretisk og praktisk prøve avlagt overfor Instruktør 1.

Den avsluttende praktiske eksamineringen skal inneholde kontroll av at eleven har tilegnet seg de nødvendige kunnskaper og ferdigheter og har nådd alle målene som er beskrevet.

Den avsluttende teoretiske eksamineringen skal inneholde spørsmål som viser at eleven innehar alle de nødvendige kunnskaper og har nådd de målene som er beskrevet.

602**PROGRESJONSPLAN LINE****602.1****HOVEDPRINSIPP**

Hovedprinsippet for progresjonsplanen er at hopperen systematisk skal tilføres de kunnskaper som trengs for at han skal kunne hoppmestre seg selv. Når opplegget følges, vil en elev som har gjennomført hele progresjonsplanen også ha fullført alle praktiske krav til A-lisens.

602.2 HOPP MED UTLØSERLINE:

Progresjonsplan for hopp med utløserline er beskrevet i Standardiseringsdirektiv, vedlegg 1.

602.3 HOPP MED FRITT FALL OG MANUELT UTLØST FALLSKJERM

Progresjonsplan for hopp med manuelt utløst fallskjerm er beskrevet i Standardiseringsdirektiv, vedlegg 1.

602.3.1 FARLIG/UKONTROLLERT HOPPING OG VURDERING AV PERMANENT HOPPFORBUD

Følgende kriterier er faste normer for kjennelse "Farlig/Ukontrollert" hopping:

- Fosterstilling gjennom hele fallet.
- Tumbling (kraftig rotasjon i flere plan) i fallet og i trekket.
- Feil eller manglende nødprosedyre.
- Direkte trekk uten cutaway ved feilfunksjon av hovedskjerm.
- Ikke fullført nødprosedyre.
- Cutaway under to åpne skjermer – med mindre disse flyr "downplane".
- Berget av nødåpner på grunn av manglende trekk.
- Panikkartet/ukontrollert atferd i flyet.
- Ukontrollert skjermkjøring.

Foranstående betraktes som klare kriterier for at Hoppmester gir karakter "FU" ved bedømmelse av hoppet. Eleven skal gjøres kjent med kjennelsen, og den videre saksbehandling. HM skal, i samråd med Hoppleder, pålegge eleven ytterligere trening med instruktør før hopping kan fortsette. Eleven skal vurderes tilbakeført i progresjonen.

En observasjonsregistrering sendes inn, med nøyaktig angivelse av hendelsesforløp og årsak til kjennelsen. Dersom HM finner at også tidligere hopp er karakterisert som FU, eller hvis FU-kjennelsen er gitt på grunn av manglende trekk, slik at eleven ble berget av nødåpneren, skal eleven gis midlertidig hoppforbud inntil Hovedinstruktøren har gitt sin totalvurdering.

Hovedinstruktøren vurderer om spesielle treningsformer, og/eller særlig oppfølging skal iverksettes, slik at eleven oppnår de nødvendige ferdigheter som kreves for sikkerhetsmessig forsvarlig fortsettelse av hoppingen. Dersom dette ikke ansees mulig eller forsvarlig skal eleven nektes all videre hopping. Eventuelt vedtak om permanent hoppforbud fattes av Hovedinstruktør. Vedtak føres i elevens hopplogg, ved det hoppet som førte til avgjørelsen, og på den siden som inneholder hopperens personalia, navn og foto. Avgjørelse rapporteres til SU på hendelsesrapportskjema.

602.3.2 OPPLÆRING I HOPPFELTTJENESTE

I tillegg til de krav som er stilt, bør HL eller HFL sørge for at eleven får tjenestegjøre som bakkemannskap, slik at denne i praksis får satt seg inn i driften av hoppfeltet.

603 GRUNNKURS AKSELERERT FRITT FALL (AFF)**603.1 HOVEDMÅL**

Kursets målsetting er at elevene skal kunne gjennomføre fritt fall assistert av AFF-instruktør(er) med trygg landing innen et på forhånd angitt område.

603.1.1 RETTIGHETER OG BEGRENSNINGER

Bestått eksamen fra grunnkurs-AFF kvalifiserer til utstedelse av elevbevis for hopping assistert av AFF-instruktør(er), med manuelt utløst fallskjerm. Bestått eksamen medfører tillatelse til å delta i praktisk fallskjermhopping innen den lokalklubben innen F/NLF som har arrangert kurset, og med fallskjerm pakket av pakker utpekt av HL.

603.2 BEGRENSNING

Elevbeviset er kun gyldig for hopping under assistanse av AFF-Instruktør.

Elevbeviset er kun gyldig for utførelse av hoppene innen 9 måneder etter AFF-elevbevisets utstedelsesdato.

603.3 GJENNOMFØRING

Kurset gjennomføres som en teoretisk/praktisk undervisning med hovedvekt lagt på selvøvelse. Eventuelle særbestemmelser for lokalklubben, kursmateriell, kompendier, huskelister etc. deles ut etter hvert som leksjonene gjennomføres. Programmet er lagt til rette for å gi en naturlig flyt i progresjonen, og dermed sikre at nødvendig stoff er gjennomgått før overgang til ny leksjon.

Hver undervisningstime er på 50 minutter og med 10 minutters pause. Før timer som kan medføre fysiske påkjenninger, skal elevene gis anledning til oppvarming, og timene avsluttes med uttøyningsøvelser.

Fravær under kurset tillates ikke.

Kursinstruktøren skal føre progresjonsskjema for hver elev, med oppgave over fremmøte og med angivelse av ferdighetsnivå for hvert emne, i gradene A, B og C, der A = god, B = middels, C = dårlig. Skjema påføres den karakter som er oppnådd gjennom normal undervisning. Evalueringsskjema er trykket på baksiden av skjema for utstedelse av fallskjermlisens.

Før hopp skal utsprang fra den aktuelle flytype drilles under reelle forhold på hoppfeltet, og nødprosedyrer skal repeteres og øves.

603.4 PROGRAM GRUNNKURS AFF

Detaljert leksjonsopplegg er gitt i Standardiseringsdirektiv, vedlegg 1.

Detaljprogrammet er beregnet for kurs med 2-6 elever, og under forutsetning av at klubben disponerer undervisnings- og øvingsmateriell, skjermutstyr og treningsseletøy slik at alle kan øves samtidig. Ved øket antall elever, eller redusert mengde materiell må kurstiden utvides.

Opplegget forutsetter at første hopp gjennomføres umiddelbart etter kursavslutning. Ved lengere opphold før første hopp, gjennomføres en grundig repetisjon, spesielt med vekt på momenter fra leksjon 4, 5 og 6, og nødsituasjoner i leksjon 9.

603.4.1 PROGRAMMET DEKKER EMNENE SLIK:

LEKSJON	EMNE/ØVING	TIMER
	PR/ORIENTERINGSMØTE	
1	KURSÅPNING/INTRODUKSJON	0:30
2	PÅSELING OG INNLASTING,	0:30
3	HOPPORDRE, UTSPRANG, FALLSTILLING	1:30
4	SKJERMVURDERING	0:30
5	NØDPROSEDYRE	3:30
6	STYRINGSTEKNIKK OG OBSERVASJON	1:00
7	LANDINGSTEKNIKK	0:30
8	BERGING AV SKJERM	0:15
9	NØDSITUASJONER	0:15
10	OPPSUMMERING	0:30
11	AVSLUTTENDE PRØVE	1:00
	SUM TIMER (MINIMUM)	10:00

603.5 EKSAMEN

Kurset skal avsluttes med teoretisk og praktisk prøve avlagt overfor Instruktør 1.

Den avsluttende praktiske eksamineringen skal inneholde kontroll av at eleven har tilegnet seg de nødvendige kunnskaper og ferdigheter, og har nådd alle målene som er beskrevet.

Den avsluttende teoretiske eksamineringen skal inneholde spørsmål som viser at eleven innehar alle de nødvendige kunnskaper, og har nådd de målene som er beskrevet.

604 PROGRESJONSPLAN AFF

604.1 HOVEDPRINSIPP

Hovedprinsippet for progresjonsplanen er at hopperen systematisk skal tilføres de kunnskaper som trengs for at han skal kunne hoppmestre seg selv. Når opplegget følges, vil en elev som har gjennomført hele progresjonsplanen også ha fullført alle praktiske krav til A-lisens.

604.2 PROGRESJONSPLAN

Progresjonsplan for hopp etter utdanning til akselerert fritt fall er beskrevet i Standardiseringsdirektiv, vedlegg 1.

605 INNFØRINGSPROGRAM FOR TANDEMELEV

605.1 HOVEDMÅL

Innføringsprogrammets målsetting er å gi rammer og retningslinjer for hvordan tandemeleven skal gis psykisk og praktisk forberedelse for hoppet. Tandemeleven skal ved å gå igjennom programmet tilføres tilstrekkelig informasjon om det forestående hoppet, slik at han følger de anvisninger, ordre, tegn og signaler som tandeminstruktøren til enhver tid måtte gi, samt å innøve de håndgrep, bevegelser og reaksjoner som er nødvendige for å bidra til et stabilt og kontrollert utsprang, fritt fall, nedstigning under skjerm og landing.

605.2 RESULTATMÅL

605.2.1 TANDEMELEVEN SKAL ETTER INNFØRINGSKURSET KUNNE:

Innta riktig kroppsstilling ved utstabling og utsprang, og følge de ordrer og tegn som instruktøren gir.

- Holde riktig kroppsstilling under fritt fall og skjermåpning.
- Innta korrekt kroppsstilling under landing.
- På ordre fra hoppmesteren skal eleven reagere med å innta riktig kroppsstilling ved ulike nødsituasjoner som kan oppstå.

605.3 GJENNOMFØRING

Innføringskurset gjennomføres samme dagen som hoppet skal finne sted, sammen med den tandeminstruktøren som skal hoppe med eleven. Tid for gjennomføring er normalt 30 minutter, avhengig av elevens tidligere kjennskap til fallskjermhopping og forhold på feltet.

Tandemeleven skal meldes inn i NLF, og fyller ut nødvendig registreringsskjema med egenerklæring. Eleven skal være informert om begrensninger vedrørende ansvars- og forsikringsforhold.

606 HOPPMESTERUTDANNING**607 PROGRAM FOR HOPPMESTERUTDANNING****607.1 HOVEDMÅL**

Kursets hensikt er å gi Instruktør 3 / Hoppmesterkandidater en standardisert utdanning på et høyt faglig nivå. I-3 er den instruktør som i størst grad ivaretar oppfølging av elevene etter fullført grunnkurs, og det er derfor av vesentlig betydning at denne er godt skolert og motivert.

Kursets målsetting er å tilføre kandidatene de kunnskaper og ferdigheter som anses nødvendige for å kunne instruere og hoppmestre elever, og mestre de situasjoner som kan oppstå under tjeneste som hoppmester for elever jfr. Vedlegg 1, unntatt AFF-elever på nivå 1 til 7. Kurset skal gi kandidaten forutsetninger og motivasjon for å bidra til å ivareta den generelle sikkerhet, og å tilføre elevene kunnskaper, ferdigheter og holdninger i samsvar med F/NLFs målsettinger. Kurset skal videre gi kandidatene en grunnleggende utdanning i treningslære, fysiologi og treningsledelse relatert til fallskjermhopping.

607.2 GJENNOMFØRING

Kurset gjennomføres av klubbens Hovedinstruktør, eller den Instruktør I som HI beordrer, på bakgrunn av Standardiseringsdirektiv for hoppmesterutdanning, vedlegg 2 og tilhørende kompendier. Forut for kurset skal kandidaten gjennomføre en grundig egenforberedelse. HI må besørge at kandidatene anskaffer nødvendige bakgrunnsmateriale fra F/NLF og egen klubb. Kurset gjennomføres med en undervisningsdel på ca 14 undervisningstimer med etterfølgende praktisk hoppmestring.

Anbefalt undervisningstime er 45 minutter med 15 minutters pause. Dette må dog tilpasses de enkelte emner slik at det blir en naturlig flyt i undervisningen.

607.3 DETALJPROGRAM FOR INSTRUKTØR 3 - HOPPMESTERKURS

Detaljprogram med resultatmål og detaljmål er gitt i Standardiseringsdirektiv for hoppmesterutdanning, vedlegg 2.

Detaljprogrammet dekker emnene slik:

LEKSJON	EMNE/ØVING	TIMER
0	EGNE FORBEREDLESER	
1	INTRODUKSJON	0:30
2	TRENINGSLEDELSE	1:00
3	TRENINGSLÆRE	1:00
4	FYSIOLOGI	0:30

5	ELEVINSPEKSJON, DRILLING OG KONTROLL AV FERDIGHETER	2:30
6	INNLASTING I FLYET – OPPTREDEN PÅ FELTET	1:30
7	OPPSTIGNING, USTABLING OG SPOTTING	2:00
8	NØDSITUASJONER OG ULYKKER	1:00
9	PRAKTISK TRENING I FLY- VURDERING OG KRITIKK	3:00-5:00
10	AVSLUTTENDE TEORIPRØVER	1:00
11	AVSLUTTENDE PRAKTISK EKSAMEN	
	SUM	14-16:00

Detaljprogrammet er beregnet for kurs på 2 - 5 elever. Teoriundervisningen kjøres over flere kvelder, og krever egnede undervisningslokaler som innehar nødvendige hjelpemidler som video, overhead ol. Det skal være muligheter for situasjonsspill og selvøvelse med utstyr i fly eller i attrapp. Når støttevideo for trening i evaluering av elevutsprang foreligger, skal denne benyttes.

Den praktiske hoppmestringen skal gjennomføres innen 3 måneder etter gjennomført kurs.

607.4

EKSAMEN

Undervisningsdelen av kurset avsluttes med en teoretisk prøve overfor Instruktør 1, som skal gi svar på om kandidaten innehar de nødvendige teoretiske kunnskaper om instruksjon og hoppmestring iht pkt 631.2, og dermed er kunnskapsmessig skikket for tjeneste som Hoppmester/I-3 og Hoppleder (for selvstendige hoppere).

Prøven skal være skriftlig, og skal omfatte emner fra alle de følgende deler:

- Sikkerhetsbestemmelser (F/NLFs Håndbok Del 100)
- Materieallreglement (F/NLFs Håndbok Del 200)
- Lisensbestemmelser (F/NLFs Håndbok Del 300)
- Instruktørlisenser (F/NLFs Håndbok Del 400)
- Operative bestemmelser (F/NLFs Håndbok Del 500)
- Opplæringsprogram (F/NLFs Håndbok Del 600)
- Treningslære

Kandidaten skal gjennom praktisk hoppmestring under oppsyn fra Instruktør 1 vise at han mestrer de oppgaver som dette innebærer, ref Del 300 og 500. Krav til ferdighetsnivå er minst 18 poeng i løpet av inntil 6 løft (jfr standard evalueringsskjema).

608 PROGRAM FOR UTDANNING AV TANDEM-INSTRUKTØRER

608.1 INNLEDNING

608.1.1 HOVEDMÅL

Kursets målsetting er å tilføre kandidaten de nødvendige teoretiske kunnskaper og øve praktiske ferdigheter om tandemhopping, slik at denne kan gjennomføre hopping med elever på en sikker og kontrollert måte, slik at eleven til en hver tid er trygg.

Gjennomført kurs etter dette program, samt gjennomføring av de etterfølgende utviklingshoppene, kvalifiserer for utstedelse av norsk **tandeminstruktørlisens**.

608.1.2 OMFANG

Kurset omfatter alle faser av hoppet; pakking og klargjøring av utstyr, vurdering av elev under forberedelse og bakketrening, oppstigning i fly, utsprang og fritt fall, skjermkjøring, landing og evaluering av hoppet.

608.1.3 GJENNOMFØRING

F/NLFs tandeminstruktørkurs skal gjennomføres etter til enhver tid gjeldende retningslinjer og krav fra UPT, DeLand, FL, USA. **Der det er forskjell i forhold til vår håndbok er det vår håndbok som gjelder.** Fire utviklingshopp skal gjennomføres innen 3 måneder etter gjennomført kurs. Hvis ikke må nytt utsjekkshopp med tandemeksaminator gjennomføres.

608.1.4 UTVIKLINGSHOPP

Under kontroll og oppfølging fra egen Hovedinstruktør ha gjennomført 20 utviklingshopp i løpet av 12 måneder. Minimum fire av disse hoppene må gjøres i løpet av de første 3 månedene etter gjennomført Tandeminstruktørkurs. Hvis ikke må nytt utsjekkshopp med tandemeksaminator gjennomføres.

Min. utsprangshøyde 9000 fot

Åpen skjerm min. 4500 fot

Hopp nr. 7-11: hoppene gjennomføres med selvstendig hopper med minimum 100 hopp

Hopp nr. 12-20: Kan utføres med førstegangshoppere – video på minimum 10 av disse som gjøres tilgjengelig for tandemansvarlig i SU/fagsjef. Elev i samme eller mindre størrelse som tandeminstruktør. Maxvekt 90 kg, maxhøyde 182 cm

608.2 EKSAMINERING/KONTROLL

Det blir ikke avholdt særskilt eksamensprøve etter kurset. Kandidatene blir fortløpende vurdert og evaluert av kursinstruktøren etter de utviste holdninger

og ferdigheter som kandidaten demonstrerer i forhold til de krav som er angitt under de enkelte leksjoner og progresjonshopp.

Det legges vesentlig vekt på personlig ferdighet og behandling og ivaretagelse av elev.