

Standardiseringsdirektiv for

- **FS utsjekk for A-lisens**
- **FS og FF utsjekk for B-lisens**

Utdanning frem til sportslisens

Utsjekkshopp frittfall

1 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn

Utdannelse av elevene skal ha ett høyt faglig nivå som sikrer at alle elever som gjennomfører utsjekkshoppene er tilført tilstrekkelige kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gjelder frittfall-delen av hoppet slik at de kan delta som selvstendige hoppere på en sikker måte.

1.2 Hensikt

Utdannelsen skal være enhetlig for alle klubber tilsluttet F/NLF og skal gjennomføres iht Håndboka del 600 og dette direktiv.

1.3 Gjennomføring

Dette direktiv er bindene for alle F/NLF sine klubber og instruktører. Direktivet beskriver minimumsferdigheter som elevene skal tilføres og hvordan dette skal utføres. Lokal hovedinstruktør og kursinstruktør må selv bedømme utformingen av opplegget ut over de rammebetingelser som er nevnt i dette direktiv.

1.4 Iverksettelse

Dette utdanningsdirektiv er innført ifm oppdatering av Håndboken og gjøres gjeldende fra 01.07.2013 .

Oslo, 30.06.2013

Jan Wang (sign.)
fagsjef / avdelingsleder

2 INNHOLDSFORTEGNELSE

1 INNLEDNING.....	601
1.1 BAKGRUNN	601
1.2 HENSIKT	601
1.3 GJENNOMFØRING.....	601
1.4 IVERKSETTELSE	601
2 INNHOLDSFORTEGNELSE	602
3 MÅLSETNING OG RAMMEBETINGELSER.....	603
3.1 HOVEDMÅLSETNING	603
3.2 RAMMEBETINGELSER.....	603
3.3 RETNINGSLINJER.....	603
3.4 DETALJPROGRAM.....	604
4 GJENNOMFØRING AV UTSJEKKSHOPPENE.....	605
4.1 UTSJEKKSHOPP 1 – 3 TRENING PÅ HORIZONTAL SEPARASJON I FRITT FALL	605
4.2 UTSJEKKSHOPP 4 OG 5 – TRENING PÅ DOCKING	606
4.3 UTSJEKKSHOPP 6 OG 7 – INTRODUKSJON FREEFLY	608
5 VIDERE PROGRESJON – KRAV TIL UTSTEDELSE AV B-LISENS.....	609

3 MÅLSETNING OG RAMMEBETINGELSER

3.1 Hovedmålsetning

Målsetning med utsjekkshoppene er at elevene skal bedre sine kunnskaper og ferdigheter som gjelder frittfalldelen av hoppet uten å sette seg selv eller andre i farlige situasjoner. Hoppene skal gi elevene innføring i de nødvendige forholdsregler som må tas ved formasjonshopping og ferdigheter som gjør dem i stand til å hoppe med flere andre hoppere.

3.2 Rammebetingelser

Rammebetingelsene er basert på en 1-1 oppfølging av elevene. Dette direktiv skisserer et minimumsbehov.

Nødvendige hjelpemidler:

- Personlig fallskjermutstyr til hver elev, eventuelt kan elevutstyr nyttes
- Undervisningsvideo kan brukes ved behov
- Tidsbehov ca 15 minutter brief og 5 min debrief (minimum). I tillegg kommer tidsbruken ved gjennomføringen av hoppene.

3.3 Retningslinjer

3.3.1 Elever

- Sjekk elevens ambisjonsnivå og standpunkt
- Elevens antrekk under kurset skal være egnet til hopping. Elevene skal benytte fottøy under kurset. Hjelm med hardt skall og hansker anbefales.

3.3.2 Instruktører

- Det skal alltid være en ansvarlig instruktør 3 som er utpekt av HI
- I den grad det er mulig bør en søke å la en elev hoppe med samme instruktør på fritt fall hoppene
- Hoppene skal bedømmes og det skal signeres for i elevens loggbok (godkjent el. underkjent for hvert hopp)

Generelle tips

Se an elevens størrelse/vekt og kroppsstilling (benytt rullebrett). Har eleven utført FS-utsjekker tidligere snakk gjerne med instruktøren fra tidligere hopp. Begge deler for å få en indikasjon på fallhastighet. Eleven skal hoppe med hoppdress og mener du det er nødvendig og har det tilgjengelig putt gjerne på noen kilo bly.

Anbefal elever som nærmer seg FS-utsjekk å kjøpe seg hoppdress (gjernede brukt) slik at de har dette allerede til utsjekks-hoppene. Dette vil uansett være noe av det første de trenger når de skal begynne å hoppe FS senere.

Beregn at eleven faller saktere enn en erfaren hopper i samme størrelse/vekt.

Skulle du som instruktør være adskillig mindre/lettere enn eleven må du ta dine forholdsregler for dette ved å la eleven hoppe i en større dress (bomull) mens du kanskje tar på bly.

TEGN

For å kunne utføre en enkel form for kommunikasjon med eleven i lufta bør noen få tegn gjennomgå med eleven:

- | | |
|---------------------|---|
| Strekk på beina: | peke og langefinger holdes strake mens resten bøyes (v-tegn) |
| Samle beina: | håndflaten mot eleven, tommel og resten av fingrene føres sakte mot hverandre |
| Press mer: | tommel ned |
| Utfør neste øvelse: | nikk med hodet |

3.3.3 Gjennomføring

3.3.3.1 Innledende teori – dirt dive

- Angi målsetning for hvert enkelt hopp
- Gjennomgang og øving på utstabling og nedtelling for utsprang i fly eller mock-up
- Forklare i detalj prioriteringen av momenter når det er vanskelig å oppnå god separasjon før trekk.
- Gjennomgang av hoppet på rullebrett
- Gjennomgang av nyttige tegn, signaler og høyde for separasjon og trekk
- La eleven legge plan for styringsteknikk og observasjon

3.3.3.2 Debrief av hoppet (beregnet tid fem minutter)

- Hver debrief skal inkludere en tilbakemelding på hva som er bra, hva som kan forbedres, og forslag til hvordan gå frem for å forbedre ferdighetene. Video anbefales for å øke kvaliteten på debrief.
- La eleven gå gjennom egen oppfattelse av hoppet, både fritt fall og skjermtur/landing.
- Gi evt. egne korreksjoner
- Vektlegg retningsstabilitet og høydetap i tilbakemelding
- Vektlegg høydebevissthet
- Oppfordre eleven til å trene marsj for å forbedre opprettholde ferdighet
-

3.4 Detaljprogram

- a. Utsjekkshopp 1-3 – FS-utsjekk for A-lisens
- b. Utsjekkshopp 4 og 5 – FS-utsjekk for B-lisens
- c. Utsjekkshopp 6 og 7 – FF-utsjekk til B-lisens

- a. Elever fra lineprogresjon: tre hopp skal være gjennomført og godkjent før utstedelse av A-lisens

AFF nivå 8: to hopp skal være gjennomført og godkjent før utstedelse av A-lisens

- b. og c. Gjelder A-lisens hoppere og skal være gjennomført og godkjent før utstedelse av B-lisens.

Det kreves ikke at utsjekkshoppene b. og c. gjennomføres i den rekkefølgen det er angitt her.

4 GJENNOMFØRING AV UTSJEKKSHOPPENE

4.1 Utsjekkshopp 1 – 3 Trening på horisontal separasjon i fritt fall

4.1.1 Delmål

Eleven skal etter hoppet være i stand til å separere fra formasjoner med to eller flere hoppere med retningsstabil marsj og oppnå trygg separasjon før skjermåpning i avtalt høyde.

4.1.2 Resultatmål

Eleven skal etter utsjekkshoppet kunne redegjøre for:

- Hvordan effektiv separasjon gjennomføres, herunder
- Hvordan ta ut retning
- Kroppsposisjon for maksimal fart og minimalt høyledetap
- Kontinuerlig korreksjon av kroppstilling for å opprettholde retningsstabilitet og effektiv kroppstilling.
- Viktigheten av kontinuerlig observasjon
- Viktigheten av level i separasjonshøyde

Eleven skal etter utsjekkshoppet kjenne til:

- Prosedyrer for separasjon ved formasjonshopping herunder tegn og signaler
- Hvorfor en planlegger med marsj på tvers av flyretning ved dropp
- Hvordan en tar hensyn til andre frittfallgrupper under hopp med marsj

4.1.3 Gjennomføring

4.1.3.1 Innledende teori – dirt dive

- Se pkt. 3.3.3.1

4.1.3.2 Utstyrssjekk

Eleven skal selv inspisere, justere og kontrollere sitt eget utstyr

4.1.3.3 Hopp nr 1-3

Hoppet gjennomføres fra 9 000 – 13 000 fot. Én instruktør og én elev. Video anbefales. Hvis mulig, la elev spotte. Momentene kan variere mellom exit med og uten grep, forskjellige fallhastigheter, elev docker sidebody, hook, compressed eller lignende. Det som minimum skal dekkes på hvert hopp er følgende.

- Etter exit skal eleven snu 180° og marsje vekk i fem sekunder, høydesjekk.
- Eleven snur 180° og marsjer tilbake til instruktøren, stopper og docker (sidebody eller hook), høydesjekk.
- Fritid (forskjellige momenter på hoppene)
- Repeter til 5 500 fot, elev initierer separasjon, snur 180°, marsjer vekk, tar wave off og trekker i avtalt høyde (denne bør ikke være lavere enn at instruktør kan observere elev inntil trekket)

Krav til bestått hopp:

- Utstyrssjekk gjennomført tilfredsstillende
- Høydesjekk hvert 5.sek
- Snur 180° og marsjer flatt og rett frem
- Overholder separasjonshøyde
- Overholder trekkhøyde

4.1.3.4 Debrief av hoppet (beregnet tid fem minutter)

- Se pkt. 3.3.3.2

4.2 Utsjekkshopp 4 og 5 – Trening på docking

4.2.1 Delmål

Eleven skal etter hoppet kjenne til de viktigste prinsippene for å posisjonere seg for og gjennomføre redock ved hopping med minst en annen hopper. Nyttig læringsbegrep er Level – Slot – Dock.

4.2.2 Resultatmål

Eleven skal etter leksjonen kunne redegjøre for:

- Nøyaktig posisjonering for utsprang og hvordan kroppen skal presenteres i relativ vind på floate og diveexit.
- Hvordan fallhastighet kan justeres
- (NB! Når en stiger opp mot en formasjon, hold hodet lavt og vridt til siden for å oppnå øyekontakt)
- Foroverbevegelse og hvordan stoppe denne effektivt
- Bakoverbevegelse
- Hvorfor det ikke er effektivt å strekke seg etter et grep
- Viktigheten av å justere for høydeforskjell før docking
- Viktigheten av å justere fallhastighet før docking
- Hvordan kryssreferere i en formasjon

Eleven skal etter leksjonen kjenne til:

- Prinsipper for floater- og diverexit
- Visuell kontroll av egen vertikal posisjon før docking
- Hvorfor en må justere fallhastighet og opprettholde en viss strekk på beina etter redock
- Hvordan blyvest og ulike typer hoppdress påvirker fallhastighet
- Trafikkmønster ved docking på formasjoner

4.2.3 Gjennomføring

4.2.3.1 Innledende teori – dirt dive

- Se pkt. 3.3.3.1

4.2.3.2 Hopp nr 4-5

Hoppet gjennomføres fra 9 000 – 13 000 fot. En instruktør og en elev. Video anbefales. Hvis mulig, la elev spotte.

- Valgfritt utsprang, men ta hensyn til at en ikke bør få for stor separasjon
- Eleven skal på tegn fra instruktør, slippe evt. grep og forbli i samme posisjon.
- Instruktør beveger seg noen meter bakover, til høyre eller til venstre og øker fallhastighet
- Eleven forblir i samme posisjon.
- På signal fra instruktør skal eleven dive ned til instruktør og ta grep
- Avtal hook eller sidebody grep, så kan instruktør ha visuell kontakt med elev
- Høydesjekk etter hver manøver eller minst hvert femte sekund
- Repeter til 5 500 fot, elev initierer separasjon, snur 180°, marsjer vekk, tar wave off og trekker i avtalt høyde (denne bør ikke være lavere enn at instruktør kan observere elev inntil trekket)

Krav til godkjent hopp:

- Docking på level (docking ovenfra og ned er underkjent)
- Høydesjekk hvert 5.sek
- Snur 180° og marsjer flatt og rett frem
- Overholder separasjonshøyde
- Overholder trekkhøyde

4.2.3.3 Gjennomgang av hoppet (beregnet tid fem minutter)

- Vektlegg kontrollerte bevegelser som ikke påfører ustabilitet
- Se også pkt. 3.3.3.2

4.3 Utsjekkshopp 6 og 7 – Introduksjon freefly

4.3.1 Delmål

Eleven skal etter hoppene kjenne til de viktigste prinsipper for sikkerhet under freeflying. Kompendiet "Freeflying – sikkerhet" tilgjengelig på F/NLF sine nettsider anbefales brukt i kombinasjon med utsjekkshoppene.

4.3.2 Resultatmål

Eleven skal etter leksjonen kunne redegjøre for:

- Progressiv separasjon; 90° på flyretning, ryggtrack og roll
- De ekstra krav til fallskjermsettet som stilles under freefly, herunder:
 - stramme låseløkker
 - tildekking av løftestropper, pinner
 - krav til pilot og pilotlomme
 - strikk mellom benstropper
- viktigheten av å sjekke alle håndtak før utsprang
- viktigheten av å hoppe alene eller med instruktør når nye elementer læres
- viktigheten av å holde 90° på flyretning
- viktigheten av å ha oversikt over de andre hopperene ved separasjon (dvs være på level)
- Kroppstillinger som benyttes under freeflying med "head up"-orientering

Eleven skal etter leksjonen kjenne til:

- Head down fallstilling
- Drift i frittfall og exit-rekkefølge

4.3.3 Gjennomføring

4.3.3.1 Innledende teori – dirt dive

- Gjennomgang av fallstillinger, med vekt på rygg ved ustabilitet
- Gjennomgang av utstyr for å forsikre seg om at det er egnet til freefly
- Se også pkt. 3.3.3.1

4.3.3.2 Hopp nr 6 og 7

Hoppet gjennomføres fra 9 000 – 13 000 fot. En instruktør og en elev. Video anbefales. Hvis mulig, la elev spotte.

- Elev hopper ut i ryggposisjon
- Forsøke på head-up fallstilling
- Høydesjekk minst hvert femte sekund
- Mageposisjon kun ved stabilitetsproblemer
- Repeter til 6 000 fot, progressiv separasjon og trekk

Krav til godkjent hopp:

- Høydesjekk hvert 5.sek
- Snur 180° og marsjer flatt og rett frem
- Overholder separasjonshøyde
- Tilfredsstillende separasjon
- Overholder trekkhøyde

4.3.3.3 Gjennomgang av hoppet (beregnet tid fem minutter)

- Vektlegg kroppsposisjon, progressiv separasjon og høydebevissthet
- Se også pkt. 3.3.3.2

5 VIDERE PROGRESJON – KRAV TIL UTSTEDELSE AV B-LISENS

Erfaringskrav til utstedelse av B-lisens finnes i Håndbokas Del 300.