



Treningsprogram – VINSJØVELSER

Versjon 1.0– 20.02.2021

1.0 Revisjonsliste

Versjon	Dato	Endring
1.0	20.02.2020	Opprinnelig

Versjon	Forberedt av	Kontrollert av	Godkjent av
1.0	Svein Larssen (sign)	Steinar Øksenholt (sign)	John Eirik Laupsa (sign)

2.0 Øvelser i startmetode vinsj

Innledning:

Programmet viser øvelser i startmetoden vinsj til SPL etter Part-SFCL.

I alle leksjonene er det også med øvelser i lufta og landingsøvelser.

Vinsjstarter er ofte korte og det gjenspeiles i programmet hvor tiden per start er estimert til fem minutter.

Øvelser i lufta (S-øvelser) og landingsøvelser (L-øvelser) er fordelt ut over 28 starter hvoretter en ny eleven kan testes for å gå solo.

Progresjon fram til solo er en individuell vurdering for hver elev, men øvelsene skal kunnes.

Når programmet er gjennomført kan kandidaten også alle S og L grunnøvelser som er felles i programmet for startmetodene vinsj, flyslep og SLG.

Pensum etter forskriften:

AMC2 SFCL.130 SPL – Training course and experience requirements

FLIGHT INSTRUCTION FOR THE SPL

(c) Syllabus of flight instruction

(5) List of exercises

Exercise 11a: Winch launch

- (i) signals or communication before and during launch;
- (ii) use of the launching equipment;
- (iii) pre-take-off checks;
- (iv) into wind take-off;
- (v) crosswind take-off;
- (vi) safe and adequate profile of winch launch and limitations;
- (vii) release procedures; and
- (viii) launch failure procedures, simulated during the winch launch.

V-Teorileksjon 1 – Introduksjon og innledning til vinsj.

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 1:30
Sted:	Instruktør:	Brukt tid:

Emner	Kommentarer
<p><u>1. Orientering om studiemateriell og lærested:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Orientering / omvisning på flyplassen/havariplan- Treningsprogram – registrering og utfylling- Booking- og rapporteringssystem <p><u>2. Forberedelser før flyging:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Elevbevis: utløpsdato og forlengelse▪ Legeattest: utløpsdato og forlengelse▪ Loggbok: føring av boka▪ Termikkpøs▪ Solbriller▪ Fallsjerm: tilpasses og nødutsprang <p><u>3. Orientering om start, luft, landing og bakke operasjoner:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- V-1.0 Innledning til øvelsene i vinsjstart- S-1.0 Innledning til øvelser i luften- L-1.0 Innledning til landingsøvelsene- Standard sjekklister- Utkikkprosedyre <p><u>4. Flyets dokumenter:</u></p> <ul style="list-style-type: none">a. Luftdyktighetsbevisb. ARC («Airworthiness review certificate»)c. Registreringsbevisd. Radiokonsesjonsbevise. Miljødyktighetsbevis – støyf. Vekt og balanse dokumentg. Forsikringsbevish. Flygehåndbok – aircraft flight manual (AFM)i. Reisedagbok – føring, vedlikehold, anmerkninger	

Notater:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 1 – Introduksjon til vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V-T1	Teorileksjon V1: Introduksjon og innledning til flygning. Vinsj	D						
S0	Bakkeutsjekk før flyging	D						
V1	Orientering om vinsjstart	D						
S1	Orientering i luften	D						
L1	Orientering om landingsrunden	D						
	Forberedelse til leksjon	D						
	Sjekkliste og prosedyrer	D						
	Radioprosedyrer	D						
	Utkikk og orienteringsevne	D						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 2 – Introduksjon til vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V2	Orientering om avgang og utkopling	D						
S2	Siderorets virkning	D						
L1	Orientering om landingsrunden	D						
	Forberedelse til leksjon	D						
	Sjekkliste og prosedyrer	D						
	Radioprosedyrer	D						
	Utkikk og orienteringsevne	D						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 3 – Introduksjon til vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V3	Orientering om referansepunkter ved en vinsjstart.	D						
S6	Flyging rett fram med sideroret	1						
L1	Orientering om landingsrunden	D						
	Forberedelse til leksjon	D						
	Sjekkliste og prosedyrer	D						
	Radioprosedyrer	D						
	Utkikk og orienteringsevne	D						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 4 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V4	Sideror	1						
S6	Flyging rett fram med sideroret	1						
L2	Sideror i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	D						
	Sjekkliste og prosedyrer	D						
	Radioprosedyrer	D						
	Utkikk og orienteringsevne	D						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 5 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V4	Sideror	1						
S6	Flyging rett fram med sideroret	2						
L2	Sideror i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	D						
	Sjekkliste og prosedyrer	D						
	Radioprosedyrer	D						
	Utkikk og orienteringsevne	D						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 6 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V4	Sideror	2						
S6	Flyging rett fram med sideroret	2						
L2	Sideror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	1						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	1						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 7 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V4	Sideror	2						
S3	Balanserorets virkning	D						
S7	Flyging rett fram med balanse og sideroret	1						
L3	Side og balanseror i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	1						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	1						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 8 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	1						
V5	Balanse- og sideror	1						
S5	Balanserorsbremsen. Vinke med vingene	1						
S7	Flyging rett fram med balanse og sideroret	1						
L3	Side og balanseror i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	1						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	1						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 9 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	2						
V5	Balanse- og sideror	1						
S7	Flyging rett fram med balanse og sideroret	1						
L3	Side og balanseror i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	1						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	1						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 10 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S0	Tildekkete instrumenter fra start 2 til start 10 for å lære å fly på utvendige referanser	2						
V5	Balanse- og sideror	2						
S4	Høyderorets virkning	1						
S8	Flyging rett fram med alle ror	1						
L3	Side og balanseror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 11 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V5	Balanse- og sideror	2						
S7	Flyging rett fram med balanse og sideroret	2						
S8	Flyging rett fram med alle ror	2						
S9	Bruk av trim	1						
L3	Side og balanseror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 12 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V6	Høyderor i vinsjstart	1						
S8	Flyging rett fram med alle ror	1						
S9	Bruk av trim	2						
L4	Alle ror i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 13 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V6	Høyderor i vinsjstart	1						
S8	Flyging rett fram med alle ror	2						
L4	Alle ror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	1						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 14 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V6	Høyderor i vinsjstart	1						
S8	Flyging rett fram med alle ror	2						
S10	Siderorets virkning ved forskjellig krenkning	D						
L4	Alle ror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 15 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V6	Høyderor i vinsjstart	2						
S8	Flyging rett fram med alle ror	2						
S11	Høyderorets virkning ved forskjellig krenkning	D						
L4	Alle ror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 16 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V7	Alle ror i vinsjstart	2						
V8	Forberedelse på linebrudd – øvelse i luften	D						
S8	Flyging rett fram med alle ror	2						
L4	Alle ror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 17 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V7	Alle ror i vinsjstart	2						
V9	Høyderor – unormal fart	D						
S12	Å holde flyet i sving	1						
L4	Alle ror i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 18 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V10	Balanse- og sideror i sidevind	1						
S13	Inngang i sving	1						
L5	Alle ror og bremsor i landingen	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 19 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V11	Forberedelse til landing rett fram etter avbrutt start	1						
S13	Inngang i sving	2						
L5	Alle ror og bremses i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 20 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V12	Forberedelse til avkortet landingsrunde i lav høyde	1						
S14	Utgang av sving	1						
L5	Alle rør og bremses i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 21 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V13	Avbrutt start i mellomhøyde 150 - 200m	1						
S15	360 grader svinger	1						
L5	Alle rør og bremses i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 22 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V14	Avbrutt start i lav høyde 50 – 100m	1						
S15	360 grader svinger	2						
L5	Alle rør og bremses i landingen	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 23 – Grunnleggende vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V15	Bortfall av trekk-kraft i vinsjstart	2						
L6	Merkelandinger, teknikker	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekklister og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 24 – Trimming før solo vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V16	Trimming før solo	2						
L6	Merkelandinger, teknikker	2						
L7	Sidevindslanding I	1						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 25 – Trimming før solo vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:05
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V16	Trimming før solo	2						
L6	Merkelandinger, teknikker	2						
L7	Sidevindslanding I	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 26 – Steiling / spinn vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:45
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S16	Steiling uten nesedropp (mushende steiling)	2						
S17	Steiling med nesedropp	2						
S18	Steiling med vingedropp	2						
S19	Steiling med luftbremser ute	2						
S20	Steiling med luftbremser ute	2						
S21	Spinn, forebyggende trening – final turn	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 27 – Steiling / spinn vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:45
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S16	Steiling uten nesedropp (mushende steiling)	2						
S17	Steiling med nesedropp	2						
S18	Steiling med vingedropp	2						
S19	Steiling med luftbremser ute	2						
S20	Steiling med luftbremser ute	2						
S21	Spinn, forebyggende trening – final turn	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 28 – Steiling / spinn vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:45
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
S16	Steiling uten nesedropp (mushende steiling)	2						
S17	Steiling med nesedropp	2						
S18	Steiling med vingedropp	2						
S19	Steiling med luftbremser ute	2						
S20	Steiling med luftbremser ute	2						
S21	Spinn, forebyggende trening – final turn	2						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:	
Signatur instruktør:	Signatur elev:

Leksjon 29 – Forberedelse til solosjekk vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V7	Alle ror i vinsjstart	2						
V14	Avbrutt start i lav høyde 50 – 100 m	2						
S12	Å holde flyet i sving	2						
S13	Inngang i sving	2						
S14	Utgang av sving	2						
S18	Steiling med vingedropp	2						
L5	Alle ror og bremses i landingen	2						
L6	Merkelandinger, teknikker	2						
	Elven har gyldig legeattest	D						
	Eleven har bestått prøve i LTR	D						
	Eleven er etter min mening klar for solosjekk	D						
	Forberedelse til leksjon	3						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

Leksjon 30 – Solosjekk vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:30
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
V7	Alle ror i vinsjstart	2						
V14	Avbrutt start i lav høyde 50 – 100 m	2						
S12	Å holde flyet i sving	2						
S13	Inngang i sving	2						
S14	Utgang av sving	2						
S18	Steiling med vingedropp	2						
L5	Alle ror og bremsere i landingen	2						
L6	Merkelandinger, teknikker	2						
	Elven har gyldig legeattest	D						
	Eleven har bestått prøve i LTR	D						
	Solosjekk signert av FI (S)	D						
	Forberedelse til leksjon	2						
	Sjekkliste og prosedyrer	2						
	Radioprosedyrer	2						
	Utkikk og orienteringsevne	2						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

Leksjon 31 – Solotur 1 vinsj

Dato:	Elev:	Planlagt tid: 0:15
Fly:	Instruktør:	Brukt tid:

Progresjon:	Utilfredsstillende	Svak	God	Meget god
--------------------	--------------------	------	-----	-----------

Øvelser		K	D	1	2	3	S	Kommentarer
SOLO	Solotur 1.	S						

Gjenstående øvelser / Øvelser som må trenes mer:

Signatur instruktør:

Signatur elev:

Bruk grunnkurs II øvelsene i luften og landingsøvelser på resten av kurset