

**F/NLF**

---

# **FS-UTSJEKK**

**Forslag til gjennomføring av FS-utsjekk i klubber tilsluttet F/NLF**

# FS-UTSJEKK

## 1 INNLEDNING

Følgende utsjekksbeskrivelse er ett FORSLAG til hvordan FS-utsjekk kan gjennomføre i klubber tilsluttet F/NLF. Fordelen med en standardisert FS-utsjekk er at klubben sikrer seg at elevene har gjennomgått samme program, og at de vesentlige sikkerhetsmessige momenter blir ivaretatt.

FS-utsjekk gjelder IKKE AFF elever. Disse har egen utsjekk via AFF instruktørene. Prosedyren vil i tillegg gi noen praktiske tips til de instruktører som ikke er så godt vant med utsjekkshopp.

Ideen med hoppene som er beskrevet er at de skal være en utfordring, men morsomme samtidig som elevene lærer litt mer om hva som skjer med kroppen ved forskjellige bevegelser i luften. Dette er nyttig ved all senere FS-hopping. Prosedyren tar for seg de forskjellige fasene som også erfarne hoppere gjennomgår ved hvert hopp:

Utstyrssjekk

Utstyrssjekk

Bakkedrift (dirt dive)

I flyet (exit)

Fritt fallet

Gjennomgang av hoppet (debrief)

## 2 FORBEREDELSE

### 2.1 FALLHASTIGHET

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 (gjerne 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.

Husk at eleven har jobbet minimalt med kroppsstilling bortsett fra at han/hun forhåpentligvis ligger stabilt. Beregn derfor at vedkommende faller saktere enn en erfaren hopper i samme størrelse/vekt.

Skulle du som instruktør være adskillig mindre/lettere enn eleven må du selvsagt 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 luften bør noen få tegn gjennomgå med eleven:

Strek på beina: peke og langefinger holdes strake mens resten bøyes (v-tegn)

Press mer: rekk tunge evt. flat hånd

Utfør neste øvelse: nikk med

## 2.2 **GODKJENNINGSKRAV**

FS-utsjekken skal i utgangspunktet være en test som viser at eleven kan kontrollere sine 3 bevegelsesakser dvs.

Unngå å komme over/under andre hoppere med fare for kollisjon i vertikalplanet

Holde oversikt og ligge såpass rolig at kollisjon i horisontalplanet unngås/ikke representerer noen fare

Være høydebevist og overholde avtalt separasjonshøyde (min.4500 fot).

Ved separasjon kunne snu 180\* og innta delta/marsj stilling innen 2-3 sek. Komme i en god marsjstilling som gir god hastighet i horisontalplanet uten at man øker den vertikale hastigheten radikalt (går i stup).

Være retningsstabil i marsjen. Etter avsluttet marsj foreta god/synlig Wave off - min 2 ganger tydelig vink symmetrisk med begge armer foran/over hodet

Trekk av hovedskjerm i riktig høyde dvs.min 3000 fot.

Er hoppet underkjent gjøres samme hopp en gang til. Det er ingen grunn til å la noen få B-sertifikat innen de oppfyller minimumskravene.

## 2.3 **HVEM KAN FORETA FS-UTSJEKK**

Instruktør-3 eller instruktør av høyere klasse kan gjennomføre utsjekken.

## 2.4 **SEPARASJONSHØYDE**

Husk at det viktigste ved utsjekken er å få vurdert sikkerhets-aspektene ifrb. med elevens hopp, ikke om han/hun gjør navlesvinger hver gang. Stress derfor ikke eleven (og deg selv) med for lav sep.høyde. Laveste separasjonshøyde for FS-utsjekk skal være 4500 fot men benytt gjerne

5000. Dette for å kunne vurdere hele fasen fra separasjon m/180\* sving og marsj (vil evt. også kunne følge etter for å ha bedre overblikk) wave-off og trekk og i tillegg selv ha tid til å komme seg unna.

Et annet moment er man skal ha tid til å varsle eleven dersom denne skulle glemme separasjon. Instruktør skal under INGEN omstendigheter prøve å trekke for eleven. Skulle eleven glemme høyden, skal det forsøkes å gi visuelt tegn. Minste trekkhøyde for instruktør er 2000 ft. Under denne høyden er eleven eventuelt på egen hånd.

## 3 **STANDARD EXIT**

### 3.1 **Sidedør**

Instruktør floater (står på utsiden av flyet) mens eleven står på kne inne i fly. Eleven tar brystgrep, du har etter exit begge hendene fri til å "legge eleven på plass" dersom dette skulle være nødvendig.

### 3.2

#### **Rampe bak**

Både instruktør og elev står med ryggen ut. Instruktør tar grep i beinstropp eller arm.

## 4 BAKKEDRILL

Presiser de riktige punktene (sikkerhet), ingen nye øvelser (svinger, saltoer etc.) startes under 6000 fot.

Forklare FS sikkerhetsregler, herunder betydningen av hele tiden å være bevist høyden, samt marsj og "wave off" før man utløser hovedskjermen.

Bruk tid på exittrening både fra Moc-up og fra fly. Beskriv i detalj hvordan armer og bein beveger seg for at den ønskede stilling inntas så hurtig og greit som mulig. Ved å følge ovennevnte exit vil det være mindre sjanser for at du skal bruke store deler av hoppet på å jakte på eleven fordi exiten sprakk.

La eleven demonstrere (bruk rullebrett) et korrekt gjennomført hopp med alle sekvenser (exit, sving/salto, separasjon, sving, marsj, wave-off og trekk)

360\* sving - forklar

Baklengs salto - forklar

stige/synke - forklar

Foroverbevegelse - forklar

## 5 HOPP NR.1, 360\* SVING OG FOROVERBEVEGELSE

### 5.1 UTSTYRSSJEKK

Eleven skal selv inspisere, justere og kontrollere sitt eget utstyr.

### 5.2 BAKKEDRILL

Eleven skal demonstrere et korrekt gjennomført hopp med alle sekvenser

### 5.3 I FLYET

Eleven skal:

Selv kontrollere eget utstyr før avsprang

### 5.4 I FRITT FALL

1. Standard exit
2. Eleven gjør en 360\* sving
3. Instruktøren forflytter seg 5-10m bakover.
4. Eleven forflytter seg fremover og oppnår kontakt med hoppmester uten hjelp

Pkt.2-4 gjentas inntil 6000 fot. Sving motsatt vei for hver gang.

Eleven skal gjennomføre følgende momenter tilfredsstillende for å få utsjekken godkjent:

Ha kontroll over sine 3 bevegelsesakser

Utføre separasjon i avtalt høyde

Utføre 180\* sving , marsj og "wave-off" før utløsning av hovedskjerm i min. 3000 fot.

### 5.5 GJENNOMGANG AV HOPPET

La eleven gi sin oppfatning av hoppet først. Ved spesielle problemer, gå grundig gjennom disse og gi gjerne noen arbeidsoppgaver som han/hun kan jobbe med på ett eller flere singlehopp før neste FS-utsjekk.

## **6 HOPP NR. 2, BAKLENGS SALTO**

### **6.1 UTSTYRSSJEKK**

Eleven skal selv inspisere, justere og kontrollere sitt eget utstyr

### **6.2 BAKKEDRILL**

Eleven skal demonstrere et korrekt gjennomført hopp med alle sekvenser

### **6.3 I FLYET**

Eleven skal:

Selv kontrollere eget utstyr før avsprang

### **6.4 I FRITT FALL**

1. Standard exit
2. Eleven tar baklengs salto
3. Elev og instruktør oppnår kontakt, la eleven gjøre det meste av bevegelsene som skal til

Pkt.2-3 gjentas inntil 6000 fot.

Eleven skal gjennomføre følgende momenter tilfredsstillende for å få utsjekken godkjent:

Ha kontroll over sine 3 bevegelsesakser

Utføre separasjon i avtalt høyde

Utføre 180\* sving , marsj og "wave-off" før utløsning av hovedskjerm i min. 3000 fot.

### **6.5 GJENNOMGANG AV HOPPET**

La eleven gi sin oppfatning av hoppet først. Ved spesielle problemer, gå grundig gjennom disse og gi gjerne noen arbeidsoppgaver som han/hun kan jobbe med på ett eller flere singlehopp før neste FS-utsjekk.

## **7 HOPP NR. 3, BAKLENGS SALTO + 360\* SVING**

### **7.1 UTSTYRSSJEKK**

Eleven skal selv inspisere, justere og kontrollere sitt eget utstyr

### **7.2 BAKKEDRILL**

Eleven skal demonstrere et korrekt gjennomført hopp med alle sekvenser

### **7.3 I FRITT FALL**

1. Standard exit
2. Eleven tar baklengs salto
3. Elev og instruktør oppnår kontakt, la eleven gjøre det meste av bevegelsene som skal til
4. Eleven svinger 360\* venstre, stopper og svinger 360\* høyre
5. Elev og instruktør oppnår kontakt

Pkt.2-5 gjentas inntil 6000 fot. Eleven skal gjennomføre følgende momenter tilfredsstillende for å få utsjekken godkjent:

Ha kontroll over sine 3 bevegelsesakser

Utføre separasjon i avtalt høyde

Utføre 180\* sving , marsj og "wave-off" før utløsning av hovedskjerm i min. 3000 fot.

### **7.4 GJENNOMGANG AV HOPPET**

La eleven gi sin oppfatning av hoppet først. Ved spesielle problemer, gå grundig gjennom disse og gi gjerne noen arbeidsoppgaver som han/hun kan jobbe med på ett eller flere singlehopp før neste FS-utsjekk.