NORGES LUFTSPORTFORBUND

600 Vedlegg 2 St dir for instruktør 3 utdanning

Revision date
03/05/2022

Table of content

600 Vedlegg 2 Standardiseringsdirektiv for instruktør 3 utdanning 4
1 Innledning 5
1.1 Bakgrunn 5
1.2 Hensikt 5
1.3 Gjennomføring 5
1.4 Iverksettelse 5
2 Hovedmål 6
2.1 Kursets hovedmål og hensikt 6
2.2 Forutsetninger 6
2.3 Resultatmål 6
2.4 Begrensning 7
2.5 Definisjoner 7
2.6 Gjennomføring 7
2.7 Detaljprogram 7
3 Kursets gjennomføring 9
3.1 Leksjon 1: introduksjon, (0:30) 9
3.1.1 Delmål 9
3.1.2 Resultatmål 9
3.1.3 Gjennomføring 9
3.2 Leksjon 2: treningsledelse, (1:00) 9
3.2.1 Delmål 9
3.2.2 Resultatmål 10
3.2.3 Gjennomføring 10
3.3 Leksjon 3: treningslære (1:00) 10
3.3.1 Delmål 10
3.3.2 Resultatmål 11
3.3.3 Gjennomføring 11
3.4 Leksjon 4: fysiologi, (0:30) 12
3.4.1 Delmål 12
3.4.2 Resultatmål 12
3.4.3 Gjennomføring 12
3.5 Leksjon 5: elevinspeksjon, drilling og kontroll av ferdigheter (2:30) ... 13
3.5.1 Delmål 13
3.5.2 Resultatmål 13
3.5.3 Gjennomføring 13
3.6 Line – leksjon 6: innlasting i flyet – opptreden på feltet (1:30) 15
3.6.1 Delmål 15
3.6.2 Resultatmål 15

3.6.3 Gjennomføring 16
3.7 AFF – leksjon 6: innlasting i flyet – opptreden på feltet (1:30) 17
3.7.1 Delmål 17
3.7.2 Resultatmål 17
3.7.3 Gjennomføring 18
3.8 Line – leksjon 7: oppstigning, utstabling og spotting (2:00) 20
3.8.1 Delmål 20
3.8.2 Resultatmål 20
3.8.3 Gjennomføring 20
3.9 AFF – leksjon 7: oppstigning, utstabling og spotting (2:00) 22
3.9.1 Delmål 22
3.9.2 Resultatmål 22
3.9.3 Gjennomføring 22
3.10 Leksjon 8: nødsituasjoner og ulykker (1:00) 25
3.10.1 Delmål 25
3.10.2 Resultatmål 25
3.10.3 Gjennomføring 25
3.11 Leksjon 9: praktisk trening i fly – vurdering og kritikk (3-5 TIMER) .. 27
3.11.1 Delmål 27
3.11.2 Resultatmål 27
3.11.3 Gjennomføring 28
3.12 Avsluttende teoriprøve 29
3.13 Avsluttende praktisk eksamen 30

600 Vedlegg 2 Standardiseringsdirektiv for instruktør 3 utdanning

HM utdannelse for mindre klubber som drifter små fly / Line

HM utdannelse for større klubber som drifter store fly / AFF

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Utdannelsen av fallskjerminstruktører skal ha et høyt faglig nivå som sikrer at alle som består eksamen er tilført tilstrekkelige kunnskaper, ferdigheter og holdninger for å kunne instruere og hoppmestre på en trygg og sikker måte.

1.2 Hensikt

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

1.3 Gjennomføring

Dette direktivet er bindende for alle F/NLF sine instruktører og gir direkte bestemmelser for gjennomføring av instruktør 3-kurs, men er også utarbeidet til støtte og hjelpemiddel under gjennomføring av kurset. Direktivet beskriver de minimumsferdigheter som kandidatene skal tilføres og hvordan dette skal utføres. Lokale hovedinstruktører og må selv bedømme utformingen av kursene ut over de rammebetingelsene som er listet i dette direktivet.

Kurset må gjennomføres etter den del av standardiseringsdirektivet som er mest hensiktsmessig for lokal klubb. Line/Små-klubb eller AFF/Stor-klubb.

1.4 Iverksettelse

Dette direktivet gjøres gjeldende fra 01.04.17.

2 Hovedmål

2.1 Kursets hovedmål og hensikt

Kursets hensikt er å gi Instruktør 3 / Hoppmesterkandidater en standardisert utdannelse 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 og elever som hopper line.

Kurset skal gi kandidaten forutsetninger og motivasjon for å bidra til å ivareta den generelle sikkerhet, samt 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.

2.2 Forutsetninger

Kurset forutsetter at kandidaten tilfredsstiller Håndbokas krav til I-3 kandidater.

Kurset forutsetter at kandidaten er vurdert av lokal HI og er funnet skikket til å påta seg det ansvaret og de oppgavene som påligger HM. HM må følge retningslinjer gitt av SU.

Dersom kandidaten er fra annen klubb og/eller ukjent for den klubben hvor vedkommende melder seg på I3 kurs skal HI i kandidatens hjemmeklubb kontaktes.

Kurset forutsetter at kandidaten har tilegnet seg teorikunnskap gjennom

selvstudiekompendiene utgitt av F/NLF.

2.3 Resultatmål

Kandidatene skal etter gjennomført kurs kunne demonstrere/redegjøre for:

- Den sosiale anseelse Hoppmester har blant elever, hvilket ansvar dette innebærer, og hvordan han kan bidra til å utvikle positive holdninger hos elevene.
- Korrekt inspeksjon, drill, feilretting, og kontroll av elevenes ferdighetsnivå.
- Hensiktsmessig innlastings- og utsprangsrekkefølge for løft med elever på ulike progresjonstrinn og med ulike flytyper.
- Korrekt sammensetning av løft, eventuell fastkroking av lineelever og sikker og trygg rettledning under innlastingen.

- Hvordan han/hun skal takle de nødsituasjoner som kan oppstå under flyging og i luften .
- En grundig debrief av elevutsprang med korrekt kjennelse.
- Grunnleggende begreper innen treningslære, -ledelse og fysiologi
- Treningsmetoder relatert til fallskjermidrett.
- Metoder for treningsledelse relatert til fallskjermidrett.
- Fysiologi relatert til fallskjermidrett.

Kandidaten skal etter endt kurs ha:

- Bestått teoriprøve til Hoppmesterkurset.
- Oppnådd minst 18 poeng under praktisk hoppmestring i løpet av inntil 6 løft (jfr standard evalueringsskjema)

2.4 Begrensning

Lisensen fornyes en gang i året av Instruktør (klasse 2 eller høyere) og er kun gyldig sammen med betalt lisens til Norges Luftsportsforbund.

2.5 Definisjoner

- Line/Små-klubb: Klubber som primært drifter mindre fly og som har Grunnkurs line.
- AFF/Stor-klubb: Klubber som primært drifter store fly (eid og/eller innleid) og som har Grunnkurs AFF.

2.6 Gjennomføring

- Kurset gjennomføres av klubbens HI, eller den Instruktør 1 som HI utpeker, på bakgrunn av Sikkerhets- og utdanningskomiteens ”Kursplan for HM-kurs” med tilhørende kompendier. HI må besørge at kandidatene anskaffer nødvendig bakgrunnsmateriale fra F/NLF og egen klubb.
- Kurset gjennomføres etter den del av standardiseringsdirektivet som er mest hensiktsmessig for egen klubb. Line/Små-klubb eller AFF/stor-klubb.
- Kurset gjennomføres som praktisk og teoretisk undervisning, som selvøvelse og med bevisstgjørende og holdningsetablerende diskusjoner.
- En stor grad av teori-tilførsel skjer ved selvstudier.
- Tidsbehovet for kurset vil være ca. 15 timer. (I tillegg kommer tid til praktisk eksamen/hoppmesterutsjekk)
- Kurset legger vekt på kontinuerlig kontroll av kandidatens standpunkt i forhold til teorikunnskaper, i tillegg til teoriprøven.
- Kurset legger vekt på rollespill i forbindelse med selvøvelse og praktisk trening.

2.7 Detaljprogram

Detaljprogrammet dekker emnene slik:

LEKSJON	EMNE/ØVING	TIMER
0	EGNE FORBEREDLESER	
1	INTRODUKSJON INKL.SEKSUELL TRAKASSERING	1:00
2	TRENINGSLEDELSE	1:00
3	TRENINGSLÆRE	1:00
4	FYSIOLOGI	0:30
5	ELEVINSPEKSJON, DRILLING OG KONTROLL AV FERDIGHETER	2:30
6 LINE	LINE, INNLASTING I FLYET – OPPTREDEN PÅ FELTET	1:30
6 AFF	AFF, INNLASTING I FLYET – OPPTREDEN PÅ FELTET	1:30
7 LINE	LINE, OPPSTIGNING, UTSTABLING OG SPOTTING	2:00
7 AFF	AFF, OPPSTIGNING, UTSTABLING 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	

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.

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 og lignende. Det skal være muligheter for situasjonsspill og selvøvelse med utstyr i fly eller i egnet flymodell. Støttevideo for evaluering av elevutsprang skal benyttes i løpet av kurset.

3 Kursets gjennomføring

3.1 Leksjon 1: introduksjon, (0:30)

3.1.1 Delmål

Gi kandidatene en innføring i hva miljøet krever av en hoppmester under de forskjellige forhold. Kandidaten skal ha forståelse for hoppmesterens sosiale anseelse blant elever, ansvar ovenfor disse, og hvordan han/hun kan bidra til å beholde flere i sporten.

3.1.2 Resultatmål

Kandidatene skal etter gjennomført introduksjon kunne redegjøre for:

- Hva han/hun skal igjennom av leksjoner på kurset.
- Hvordan undervisningen er lagt opp rundt de forskjellige leksjonene.
- Hvordan eksamen skal gjennomføres.
- Hvordan HM/Instruktør er med på å skape gode holdninger blant elevene.
- Hvordan HM/Instruktør framtreden/oppførsel påvirker elevene. (Bl.a. at stress hos HM forplanter seg over til elevene).
- Hvordan HM/Instruktør fungerer som kunnskapsmessig-, praktisk- og sosial støtte.
- Hvordan han/hun ved egen dyktighet kan bidra med til å beholde og utvikle elevene i sporten.
- Retningslinjene når det gjelder seksuell trakassering i norsk idrett

3.1.3 Gjennomføring

Denne leksjonen gjennomføres som dialog/drøfting mellom kursinstruktør og kandidatene med vekt på følgende tema:

- Gjennomgang av utdanningsprogrammet til I-3/HM.
- Hoppmester som trygghetssymbol for elever i stressituasjon (riktige prosedyrer til enhver tid, opptre beroligende og sikkert)
- Hoppmester som faglig kunnskapskilde (kan alt innen sitt fagfelt, eksempelvis Håndbokens innhold, progresjonsplanen o.l.)
- Hoppmesters bidrag til å minske misforhold mellom elev og fallskjermmiljø.
- Motivere kandidatene til også å fokusere på fallskjermhopping som idrett.
- Gjennomgå presentasjonen «Seksuell trakassering»

3.2 Leksjon 2: treningsledelse, (1:00)

3.2.1 Delmål

Kandidaten skal vite hvordan han/hun best organiserer og gjennomfører instruksjon i fallskjermhopping. Kandidaten skal kjenne til de ulike

undervisningsmetoder som blir brukt og vite hvilken lederstil som passer best i de forskjellige situasjoner.

3.2.2 Resultatmål

Kandidatene skal etter denne leksjonen kunne:

- Beskrive ulike lederstiler og ha gjort seg opp en mening om hvem som er best egnet for fallskjerminstruktører.
- Forklare hva vi mener med undervisningsprinsipper og kunne beskrive de ulike.
- Forklare de ulike undervisningsmetoder og deres anvendelse.
- Vite hvordan du organiserer instruksjon/undervisning på en effektiv måte.
- Korrekt feilretting av elever.

3.2.3 Gjennomføring

Leksjonen gjennomføres som teoretisk undervisning. Det er viktig å utdype undervisningen med praktiske eksempler.

Få kandidatene aktivt med – med egne erfaringer for eksempel som hjelpeinstruktør på kurs. Drøft kandidatenes erfaring.

Vektlegg følgende:

- Trener/Instruktør – begrepene
- Lederstiler/typer ; Autoritær/la-det-skure/demokratisk. Diskuter hvordan disse fungerer i ulike situasjoner.
- Undervisningsprinsipper ; Oppfatnings-, aktiviserings-, motivasjons-, progresjons- og integreringsprinsippet. Ta med eksempler på hver av disse. Diskuter effekten av læring og repetisjon.
- Undervisningsmetoder ; Meddelende, spørrende, demo, selvøvelse, drill. Diskuter viktige momenter.
- Feilretting ; Gjennomgå positiv og negativ feilretting og eksempler på disse. Understrek viktigheten av å påpeke løsningene, - og ikke bare feilene.
- 10/20/70-modellen og dens betydning i opplæringen av elevene.
- Organisering av undervisning ; Rammebetingelser, valg av undervisningsmetode, valg av sted, hjelpemidler, etterarbeid.

3.3 Leksjon 3: treningslære (1:00)

3.3.1 Delmål

Kandidaten skal kjenne til treningsmetoder for fallskjermhopper og ha kjennskap til hvordan man legger opp en treningsøkt. HM/Instruktør skal ovenfor elevene kunne være en aktiv støttespiller for å fremme vår idrett.

3.3.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter denne leksjonen:

- Vite hvordan og hvorfor vi varmer opp før trening.
- Redegjøre for hvorfor dette er av betydning for fallskjermidrett.

Kandidaten skal etter denne leksjonen ha kjennskap til:

- Hvordan man driver utholdenhetstrening.
- Hvordan man driver styrketrening.
- Hvordan man trener bevegelighet.
- Hvordan man trener teknikk.
- Hvordan man trener hurtighet/spenst.
- Ulike typer psykologisk trening.

…..og vite litt om hvordan/hvorfor man bruker disse i fallskjermsammenheng.

3.3.3 Gjennomføring

Leksjonen gjennomføres som teoretisk undervisning. Det er viktig å utdype

undervisningen med praktiske eksempler.

Vektlegg følgende:

- Oppvarming ; Nevn ulike metoder for hvordan vi varmer opp. – Øker motivasjonen og konsentrasjonen. Er spenningsregulerende og skadeforebyggende.
- Utholdenhetstrening ; Hvorfor er det viktig og trene utholdenhet i fallskjermsammenheng? Aerob trening øker evnen til å ta opp oksygen og nyttegjøre seg denne. Anaerob trening øker evnen til å tåle oksygengjeld. Nevn noen former for utholdenhetstrening.
- Styrketrening ; Hvilke muskler bruker vi i fallerskjermsporten?
- Bakside, side, mage, armer. Hvordan trener vi muskelstyrke?
- Bevegelighet ; Hvorfor er bevegelighet nødvendig? Treningsmetoder.
- Teknikk ; Løsning av bevegelsesoppgave. Koordinasjon – sanse-, nerve- og muskelsystemets samspill med bevegelser – evnen til å lære teknikk. Faser i teknikktrening: orientering, grovkoordinasjon, finkoordinasjon, automatisering, drill. Frigjør mental kapasitet!
- Hurtighet/spenst ; Treningsmetoder og bruk.
- Psykologiske faktorer ; Ulike typer psykologisk trening. Den mentale treningens mål: utvikle psykologiske faktorer for å påvirke prestasjonene. Nevne eksempler på bruk for fallskjermhopping: Dirtdive, innlæring av nye ting. Autogen trening : Avslapning, psykisk hvile, økt konsentrasjon. Tankene påvirker kroppen – tilstanden vil spre seg i kroppen.

3.4 Leksjon 4: fysiologi, (0:30)

3.4.1 Delmål

HM/Instruktør må ha kjennskap til hvordan kroppsfunksjonene påvirkes ved fallskjermhopping og vite hvordan farlige situasjoner kan unngås. Han/hun må også kjenne til de vanligste symptomene og vite hvordan man reagerer i de forskjellige situasjonene.

3.4.2 Resultatmål

Kandidatene skal etter denne leksjonen kunne:

- Ha kjennskap til hvordan kroppen tar opp og frakter oksygen.
- Vite hvordan trykket i lungene påvirker oksygenopptaket.
- Redegjøre for hva hypoksi er, og kjenne til de mest vanlige symptomer og årsaker.
- Redegjøre for begrepet hyperventilasjon.
- Ha kjennskap til hva som skjer i kroppen ved trykkforskjeller.

3.4.3 Gjennomføring

Leksjonen gjennomføres som teoretisk undervisning. Det er viktig å utdype undervisningen med praktiske eksempler.

Få kandidatene aktivt med i undervisningen med praktiske eksempler fra sin

egen hverdag.

Legg vekt på følgende:

- Blodets oppgaver ; Frakte oksygen og karbondioksid. Blodets kretsløp: gjennomgå hva som skjer. Hva mener vi med blodprosenten (hemoglobinkonsentrasjon)?
- Lungene/lufttrykket ; Gjennomgå lungenes oppbygning og hvordan det foregår utveksling av oksygen/karbondioksid i lungene. Forskjellig oksygenmengde i lufta i ulike høyder. Gjennomgå hvordan trykket i lungene påvirker oksygenopptaket.
- Hypoksi ; Definisjon: For lite oksygen i vevene. Gjennomgå de ulike typene og symptomene for disse: Hypoksisk- , anemisk-, og stagnasjonshypoksi.
- Hyperventilasjon: Definisjon: Puster dypere og raskere enn nødvendig. Psykisk betinget. Symptomer omtrent de samme som ved hypoksi. Behandles ved å berolige vedkommende, eller få ham/henne til å puste i en plastpose for å få oksygen/karbondioksidbalansen tilbake til normalt.
- Mekaniske trykkskader ; Oppstår i hulrom: bihuler, mage/tarm, ørekanaler, osv.. Luften utvider seg pga lavere trykk utenfor kroppen. Hvorfor får vi ”øreproppe r”? – Trykkutligningen skjer for langsomt i mellomøret. Bihulene er vanligvis store nok, men betennelse i bihulene øker sjansene for mekanisk trykkskade.
- Håndbokas sikkerhetsbestemmelser.

- Hvordan kan vi ellers forebygge disse plagene?

3.5 Leksjon 5: elevinspeksjon, drilling og kontroll av ferdigheter (2:30)

3.5.1 Delmål

Kandidaten skal kunne foreta korrekt elevinspeksjon, kontrollere elevens

ferdigheter og feilrette/korrigere eleven.

3.5.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Beskrive elevutstyrets komponenter og virkemåte.
- Beskrive hvordan elevutstyrets komponenter systematisk inspiseres på en påselet elev, både for line og fritt fall elever.
- Beskrive viktige momenter i forbindelse med inspeksjonen. Spesielle forhold, momenter som lett kan overses.

Kandidaten skal etter leksjonen ha ferdigheter til å utføre følgende i praksis:

- På en sikker og tilfredstillende måte inspisere påselet elev.
- Avdekke enhver feil som legges inn under selvøvelse.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Viktigheten av korrekt inspeksjon, og hvilket ansvar HM har i den forbindelse.
- Faren ved manglende, eller delvis utførte inspeksjoner.
- Hvordan tidspress kan påvirke inspeksjon.
- Hvordan man kartlegger elevens ferdigheter, korrigerer eleven og feilretter før hoppet.

3.5.3 Gjennomføring

Gjennomføres som meddelende undervisning. Vis og forklar med eksempler.

Diskuter! Noe selvøvelse må gjennomføres.

Del 1 – Elevbevis, sertifikat, hopplogg og utstyr. (45min)

- Vis og forklar korrekt kontroll av elevbevis. Repeter gyldighetsreglene for elevbevis og lisenser. Sjekk kandidatenes standpunkt. Repeter og korriger.
- Vis og forklar korrekt utfylling av elevenes hopplogg. Understrek viktigheten av å bruke den av hensyn til neste hoppmester.
- Vis og forklar detaljene ved elevutstyret, både for line og fritt fall. Forklar hvilke komponenter man kontrollerer under inspeksjonen og hvordan slitasje, skader eller feilmontering avdekkes. Herav tre ringssystem med

loop og wire, LOR-bånd, kuttpute med velcro, reservehåndtak og dens velcro og wire, utløsermekanismene på både reserve- og hovedskjerm samt container med klaffer og webbing.
- Kontroller at kandidaten kjenner prosedyre for pakking av elevskjermer, herunder kontrollpunktene og gjeldende regler for kontroll av elevpakking.
- Gjennomgå hvordan en elev er korrekt påkledd.
- Diskuter hva som er egnet fottøy, hoppdress, taping av hemper, goggles osv..

Momenter for elevutstyret, lisenser og hopplogg:
- Legg vekt på spesielle forhold ved automatåpnere: ansvar for kalibrering, temperaturforskjeller, transport, lavtrekk, behov for rekalibrering, opptrekking.
- La kandidatene ta stilling til hvordan en elev er korrekt påkledd.
- Gå grundig gjennom pakkekortet for riggen og luftdyktighetskravene. Påpek forskjellene fra selvstendig utstyr.
- Legg vekt på å repetere gyldighetstid for elevbevis. Regler og rutiner ved manglende antall hopp innenfor tre måneder.

Del II - Inspeksjon av ferdig påselet elev (1 time)
- Vis og forklar korrekt inspeksjon av ferdig påselet elev, med riktig hoppdress, briller og fottøy. Bruk ”hel del hel-prinsippet”. 1. Gjør en fullstendig inspeksjon. 2. Forklar deretter hvert eneste kontrollpunkt, fokuser på mulige feil og gal påseling. 3. Gjør en fullstendig inspeksjon.
- Vis og forklar hvordan automatåpner kalibreres, hvem som har ansvaret for kalibreringen og hvilke rutiner klubben har for når automatåpnerne kalibreres.
- Selvøvelse i inspeksjon av ferdig påselet elev. Legg inn feil, kontroller at feil avdekkes. Del gjerne inn i grupper. Sørg for at alle kandidater får inspisert samtlige av de øvrige minimum to ganger.
- Diskuter eventuelle konsekvenser av uoppdagede feil. Dersom enkelte feil som var lagt inn under selvøvelse ikke ble oppdaget, diskuter hvorfor i plenum og eventuelle konsekvenser det ville medført.

Momenter for inspeksjon:
- Vektlegg viktigheten av å inspisere etter en fast plan/rutine, normalt ovenfra og ned på eleven. Hvordan dette også virker tillitsvekkende på eleven.
- Vektlegg viktigheten av å alltid ha tid til å utføre inspeksjonen. Ansvaret som påhviler hoppmester. Aldri kutte svinger ved dårlig tid.
- Vektlegg feil som ofte avdekkes under inspeksjonen; galt trædd bryststropp, galt kalibrert høydemåler, plombe på reservecontainer, korrekt plassert LOR, vridd tre-ring eller feil på tre-ring, vridde beinstropper, feil kalibrert automatåpner, feil innstrikking av line eller feil pakking av HD pilot / AFF back-up utløser system.

Del III - Feilretting og drilling (45 minutter)

- Forklar gjennomføring av drilling i forhold til momenter avdekket under gjennomgang av hopplogg. Bruk eksempler.
- Vis drilling av elever. Vis vanlige feil som avdekkes under drilling. Repeter korrekt utført nødprosedyre, poengter at den kun utføres på én måte hva gjelder elever.
- Forklar hvordan feil påpekes og korrigeres. Positiv feilretting.
- Vis korrekt elevutsprang, både sittende, stående og hengende. Vektlegg elevutsprang for klubbens flytype. Understrek viktige suksessfaktorer ved utspranget. Påpek viktigheten ved å drille elever fra andre klubber som ikke er vant med flytypen.
- Selvøvelse LINE: Gjennomføres med både UL,ULM, ULT og forskjellige fritt fall-trinn. Legg også inn videre progresjons hopp, som f.eks. A-B lisens utsjekkstyper. La en og en av kandidatene være instruktør. Legg inn drilling av nødprosedyre. Legg inn feil.
- Selvøvelse AFF: Gjennomføres med fokus på fritt fall. Progresjonsplan for FF LINE (f.o.m 5 sekunder) utdannelse, samt også momenter ved fritt fall for AFF-elever. Legg også inn videre progresjons hopp, som f.eks. A-B lisens utsjekkstyper. La en og en av kandidatene være instruktør. Legg inn drilling av nødprosedyre. Legg inn feil.
- Diskuter hvorfor og hvordan vi feilretter. Diskuter i plenum de feilrettinger som kandidatene gjorde og eventuelle uoppdagede feil.

Momenter for feilretting og drilling:

- Understrek at HM og ingen andre skal ha kontroll med elevene under drillingen.
- Understrek viktigheten av å alltid kontrollere ferdighetene til ukjente elever. Kontroller også selv om loggboka ikke gir indikasjoner på problemer.
- Legg vekt på at nødprosedyre skal drilles med jevne mellomrom.

3.6 Line – leksjon 6: innlasting i flyet – opptreden på feltet (1:30)

3.6.1 Delmål

Kandidaten skal etter endt leksjon være i stand til å velge hensiktsmessig innlastings- og utsprangsrekkefølge for løft med ulike progresjonshopp og flytyper. Kandidaten skal kunne foreta korrekt fastkroking av lineelever. Han/hun skal kunne rettlede elevene under innlastingen.

3.6.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Spesielle forhold i forbindelse med innlasting i flyet på eget og andre aktuelle hoppfelt.
- Hvordan man briefer nye elever på aktuelt hoppfeltet og hva som må vektlegges.

- Prinsippene for utsprangsrekkefølge i forhold til ulike typer hopp, og angi korrekt innlastings- og utsprangsrekkefølge.
- Korrekt vektplassering/hopperplassering i aktuell flytype.

Kandidaten skal etter leksjonen ha ferdigheter til å utføre følgende i praksis:

- Laste inn et løft med elever på flere forskjellige nivå, og med forskjellige hopptyper.
- Utføre korrekt fastkroking av lineelev.
- Vise hvordan HM kan lette innlastingen for elever.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Propellfare og viktigheten av å bevege seg riktig på flyplassen.
- Alles ansvar for å gripe inn overfor ureglementert eller uautorisert ferdsel på hoppfeltet.
- HMs ansvar for elevene under innlasting og ferdsel på feltet.
- HMs ansvar for å ikke være hopp mester på ukjente hoppfelt og/eller hoppfelt der det storflydrift og uten å ha gjennomført en omfattende utsjekk med den aktuelle klubbens HI, eller den instruktør han bemyndiger

3.6.3 Gjennomføring

Gjennomføres som meddelende undervisning. Se på muligheten til å få i stand gruppearbeid under selvøvelsen.

Del I - Opptreden på feltet (30 min)

- Vis og forklar hvordan man ferdes i nærheten av et fly, med spesiell vekt på propellfare. Gjennomgå spesielle forhold i forbindelse med ferdsel på klubbens hoppfelt. Forklar hvordan og hvorfor elever alltid skal informeres om dette.
- Diskuter faremomenter ved uautorisert og ureglementert ferdsel.

Momenter for opptreden på feltet:

- Understrek plikten de har til å gripe inn i uautorisert eller ureglementert ferdsel.

Del II - Innlasting og utsprangsrekkefølge (1 time)

- Forklar prinsippene som gjelder når flere elever med ulik hopptype skal hoppe på samme run. Hvorfor FF-elevever før lineelever og lengst FF-tid først.
- Kontroller standpunkt på kandidatenes kunnskap om elevprogresjonen. Poengter hvilken høyde som kreves på de forskjellige progresjonstrinnene/ fritt fall-tidene.
- Selvøvelse. La kandidatene sette opp utsprangsrekkefølgen på flere forskjellige typer løft. Gjerne i grupper.
- Angi korrekt plassering i forhold til utsprangsrekkefølgen for klubbens fly. Gjennomgå andre aktuelle flytyper i bruk på andre felt.

Ved flyet:

- Vis og forklar korrekt fastkroking av lineelever. Vis med hel/del/hel. Vis hvor kroken skal festes, vis hvordan sikringspinnen settes inn. Demonstrer hvordan eleven skal stå under fastkroking.
- Vis hvordan eleven skal beskytte håndtakene ved innlasting, og poengter hvorfor.
- Vis (bruk kandidater som elever) hvordan HM kan lette innlastingen for elevene.
- **Selvøvelse.** Alle kandidater skal lede minst én innlasting med lineelever. Påpek feil. Gi tips om hvordan man beveger seg.

Momenter for innlasting- og utsprangsrekkefølge:

- Bruk elevutstyret i denne leksjonen. La kandidatene være utstyrt med hver sin elevrigg, fortrinnsvis rigget for line. Vær gjerne påført elevrigg selv, når du forklarer innlastingen.
- Alle kandidater må lede minst én innlasting av fullt fly med lineelever. Bruk "statister" om I-3-kurset er for lite til å fylle opp flyet.
- Sjekk standpunkt på kandidatenes ferdigheter i å kroke fast linen. Det skal alltid gjøres riktig.
- Bruk tid på å diskutere faremomenter ved gal utsprangsrekkefølge og valg av innlastingsrekkefølge.

3.7 AFF – leksjon 6: innlasting i flyet – opptreden på feltet (1:30)

3.7.1 Delmål

Kandidaten skal etter endt leksjon være i stand til å velge hensiktsmessig innlastings- og utsprang rekkefølge for løft med ulike progresjonshopp og store flytyper. Kandidaten skal kunne foreta fastkroking av elever, samt han/hun skal kunne rettlede elevene under innlastingen.

3.7.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Spesielle forhold i forbindelse med innlasting i flyet på eget og andre aktuelle hoppfelt.
- Hvordan man briefer nye elever på aktuelt hoppfeltet og hva som må vektlegges.
- Prinsippene for utsprangsrekkefølge i forhold til ulike typer hopp, og angi korrekt innlastings- og utsprangsrekkefølge.
- Korrekt vektplassering/hopperplassering i aktuell flytype.

Kandidaten skal etter leksjonen ha ferdigheter til å utføre følgende i praksis:

- Laste inn et løft med elever på flere forskjellige nivå, og med forskjellige hopptyper.

- Organisere og laste inn store løft, med elever og erfarne som skal utføre en rekke forskjellige hopptyper, samtidig som elever blir ivaretatt og sjekket ut.
- Vise hvordan HM kan lette innlastingen for elever.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Propellfare og viktigheten av å bevege seg riktig på flyplassen.
- Alles ansvar for å gripe inn overfor ureglementert eller uautorisert ferdsel på hoppfeltet.
- HMs ansvar for elevene under innlasting og ferdsel på feltet.
- HMs ansvar for å ikke være hopp mester på ukjente hoppfelt og/eller hoppfelt der det er fly typer som man ikke er kjent med uten å ha gjennomført en omfattende utsjekk med den aktuelle klubbens HI, eller den instruktør han bemyndiger. Spesielt fokus på elev utsprang, spotting og andre lokale forhold.

3.7.3 Gjennomføring

Gjennomføres som meddelende undervisning. Se på muligheten til å få i stand gruppearbeid under selvøvelsen.

Del I - Opptreden på feltet (30 min)

- Vis og forklar hvordan man ferdes i nærheten av et fly, med spesiell vekt på propellfare. Gjennomgå spesielle forhold i forbindelse med ferdsel på klubbens hoppfelt. Forklar hvordan og hvorfor elever alltid skal informeres om dette.
- Diskuter faremomenter ved uautorisert og ureglementert ferdsel.

Momenter for opptreden på feltet:

- Understrek plikten de har til å gripe inn i uautorisert eller ureglementert ferdsel.

Del II - Innlasting og utsprangsrekkefølge (1 time)

- Forklar stacking av løft og prinsipper som gjelder når flere hoppere og elever med ulik hopptype skal hoppe på samme run. Ulike senario med små og store grupper som utfører:
  - Tracking
  - Wing suit
  - FS
  - FF
  - Tandem
  - AFF 1-7
  - AFF Nivå 8
  - Line Elev
  - FF Elev

- Forklar prinsippene involvert ved Line hopping og påpek viktigheten med egen utsjekk på dette.
- Hvorfor FF-elever før lineelever og lengst FF-tid først.
- Kontroller standpunkt på kandidatenes kunnskap om elevprogresjonen. Både AFF og Line progresjonens FF hopp gjennomgås. Poengter hvilken høyde som kreves på de forskjellige progresjonstrinnene/fritt fall-tidene.
- Selvøvelse. La kandidatene sette opp utsprangsrekkefølgen på flere forskjellige typer løft. Gjerne i grupper.
- Angi korrekt plassering i forhold til utsprangsrekkefølgen for klubbens fly. Gjennomgå andre aktuelle flytyper i bruk på andre felt.
- Gjennomgå operative utfordringer ved HM av storfly og storfly drift
    - HM av store fly med forskjellige fly typer
    - Mange elever på samme løft
    - De økonomiske rammene ved drift; vente tid på bakken, to run kontra ett.
    - Metoden for brief av pilot på lokalt hoppfelt, samt påpeke at dette kan være forskjellig mellom alle klubber.
    - Komplekse situasjoner under tidspress
        - Forberedelser til løft (organisering av løft, inndeling og brief av hoppere)
        - Utsjekk, oppfølging og ivaretakelse av elever
- Forklar sikkerhetsregler og minimumskrav i forhold til forskjellige hopptyper. Hva kan to A-hoppere gjøre sammen? Tracking leder? Wing suit flyging, o.l.
- Forklar kort om line-hopping, småfly og ulike exit typer som kan forekomme. Påpek forskjeller som er viktig å vite.

Ved flyet:

- Vis og forklar innlasting av elever og viktigheten med korrekt fastkroking.
- Vis hvordan eleven skal beskytte håndtakene ved innlasting, og poengter hvorfor.
- Vis (bruk kandidater som elever) hvordan HM kan lette innlastingen for elevene.
- **Selvøvelse.** Alle kandidater skal lede minst én innlasting med elever og andre hoppere. Påpek feil. Gi tips om hvordan man beveger seg, planlegger raskt og unngår ventetid samtidig som alle elevene blir ivaretatt.

Momenter for innlasting- og utsprangsrekkefølge:

- Bruk elevutstyret i denne leksjonen. La kandidatene være utstyrt med hver sin elevrigg, Vær gjerne påført elevrigg selv, når du forklarer innlastingen.
- Alle kandidater må lede minst én innlasting av fullt fly med elever og andre hoppere. Bruk "statister" om I-3-kurset er for lite til å fylle opp flyet. Ha forskjellige scenario, som dekker typiske situasjoner ved storflydrift.
- Bruk tid på å diskutere faremomenter ved gal utsprangsrekkefølge og valg av innlastingsrekkefølge.

3.8 Line – leksjon 7: oppstigning, utstabling og spotting (2:00)

3.8.1 Delmål

Kandidaten skal etter denne leksjonen kjenne til alle forhold vedrørende å være HM på et løft med elever fra take-off og til exit, og han skal kunne gjennomføre en trygg utstabling av elever. Kandidaten skal kunne informere elever på fritt fall om spotting og driverkast.

3.8.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Kommandoforholdene ombord i flyet.
- Sikringsrutiner av hoppere under take-off og opp til 1500 fot.
- Briefing av flyger både før løft og på run.

Kandidaten skal etter leksjonen ha ferdigheter til å utføre følgende i praksis:

- Gi flygeren høye, klare og riktige kommandoer.
- Rokkere elever i flyet ved behov for det.
- Plassere elever trygt og korrekt i døra.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Viktigheten av en korrekt opptreden overfor elevene i flyet, hvordan dette inngir trygghet.
- Viktigheten av å være fastspent ved en eventuell take-off.
- Viktigheten av korrekt spot når elever settes ut.

3.8.3 Gjennomføring

Gjennomføres som meddelende- og diskuterende/bevisstgjørende

undervisning.

Del I - Oppstigning (30 min)

- Gjennomgå korrekt briefing av flyger før take-off. (Høyder for run, antall run og antall hoppere på hvert run.)
- Forklar og diskuter årsaken til at alle skal være fastspent under 1500 fot.
- Diskuter hvordan HM forholder seg til uforutsette situasjoner som nervøse elever, elever som vegrer seg for å hoppe. Eventuell omrokkering i flyet. Rutiner når elev går ned igjen med flyet (Nødåpner slås av, HM med elev ned, belte festes)
- Diskuter hvordan elevenes spenningsnivå og muligheter for et suksessfullt hopp påvirkes av HMs opptreden. Farer ved gal opptreden i flyet.
- Selvøvelse. Bruk flymodell eller flyet til å prøve ut mulighetene for å flytte på elever dersom en vegrer seg for å hoppe.

Momenter for oppstigning:

- Understrek viktigheten av briefing til flyger på forhånd, klare og tydelige kommandoer på run, og hvem som har hvilke ansvarsforhold ombord.
- Understrek at det er hoppmesters ansvar at alle er fastspent under 1500 fot, og løsnet i god tid før avsprang.

Del II - Utstabling (1 time)

- Gjennomgå rutiner for siste kontroll av elev og utstyr før run påbegynnes. (Line, automatåpner påslått, hjelm og briller korrekt påsatt.)
- Gjennomgå kommandorop og tegnbruk mellom flyger og HM, og hva HM skal korrigere eller informere om. (kutt motor, korrigering til runet,10 grader flaps)
- Gjennomgå kommandoer og tegn som brukes overfor eleven. (Gjør klar - still i døra - OK samt håndbevegelser mens dette sies)
- Vis med hel/del/hel hvordan man setter en elev ut av flyet. Understrek og vis hvordan pinnen til hovedcontainer kan dras ut når eleven snur seg, og vis hvordan man unngår dette. Vis hvordan man hjelper eleven på plass i døra. Bruk video fra grunnkurset.
- Understrek spesielle forhold ved utsetting av elever fra klubbens fly. Elever som er ute på stag skal ikke tas inn igjen. Ting å være spesielt oppmerksom på i trange fly.
- **Selvøvelse.** Alle kandidater skal være HM minst én gang, med både flere elever på samme run, forskjellige type elever. Alle skal bruke elevseletøy under selvøvelse. Påpek feil i utføringen.
- Avslutningsvis ; vis hoppmestring ved annen type exit enn vanlig elevutsprang og fra andre aktuelle flytyper.

Momenter for utstabling:

- Understrek faremomenter ved utstablingen. F.eks.: løs pilot.
- Understrek betydningen av HMs opptreden overfor elev.
- Understrek viktigheten av høye og klare kommandorop.
- Bruk mye tid på selvøvelse. En trygg utstabling dreier seg også om ferdigheter.

Del III - spotting (30 min)

På feltet:

- Gjennomgå og repeter spotting. Bruk flyplassmodell (som ved elevkurs). Sjekk kandidatenes standpunkt i forhold til spotting med og uten GPS.
- Forklar hvordan eleven skal briefes om utsprangspunkt, kontrollpunkt og oppstillingspunkt.
- Repeter middelvindgrensen for elever og hvordan man fastslår denne ved hjelp av værtjeneste, flygerobservasjoner, tidligere løft.
- Repeter på hvilket nivå elevene skal lære spotting, og hvordan man informerer/repeterer spotting overfor eleven. Hva eleven skal gjøre, og hvilke krav som stilles til presisjon i elevens spotting.

- **Selvøvelse.** Kandidatene skal gå et run hver på flyplassmodell. Kandidatene skal bytte på å instruere de andre.
- Diskuter faremomenter ved å sette ut ferske elever på feil sted.

Momenter for spotting:

- Understrek økt viktighet av korrekt spot og valg av utsprangspunkt ved elev-hopping enn ved selvstendige hoppere.
- Sørg for at kandidaten får en holdning til at eleven skal beherske spotting i løpet av utdanningen.

3.9 AFF – leksjon 7: oppstigning, utstabling og spotting (2:00)

3.9.1 Delmål

Kandidaten skal etter denne leksjonen kjenne til alle forhold vedrørende å være HM på et løft med elever fra take-off og til exit, fortrinnsvis i et stort fly, og han/hun skal kunne gjennomføre en trygg utstabling av elever. Kandidaten skal kunne informere elever om spotting, prinsippene og hvordan dette blir utført på lokalt hoppfelt (primært GPS på storfly)

3.9.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Kommandoforholdene ombord i flyet.
- Sikringsrutiner av hoppere under take-off og opp til 1500 fot.
- Briefing av flyger, hvem som utfører dette og hvordan dette eventuelt blir gjort på run.

Kandidaten skal etter leksjonen ha ferdigheter til å utføre følgende i praksis:

- Rokkere elever i flyet ved behov for det.
- Plassere elever trygt og korrekt i døra.
- Hvis det er behov, formidler flyger klare og riktige kommandoer.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Viktigheten av en korrekt opptreden overfor elevene i flyet, hvordan dette inngir trygghet.
- Viktigheten av å være fastspent ved en eventuell take-off.
- Viktigheten av korrekt spot når elever settes ut.
- Viktigheten av å være kjent med manifest og rutiner for briefing av flyger.

3.9.3 Gjennomføring

Gjennomføres som meddelende- og diskuterende/bevisstgjørende

undervisning.

Del I - Oppstigning (30 min)

- Gjennomgå rutiner for briefing av flyger før løft. Via manifest, løfteoversikt eller muntlig. Påpek dette kan variere fra felt til felt som driver med storfly drift. (Høyder for run, antall run og antall hoppere på hvert run.)
- Forklar og diskuter årsaken til at alle skal være fastspent under 1500 fot.
- Diskuter hvordan HM forholder seg til uforutsette situasjoner som nervøse elever, elever som vegrer seg for å hoppe. Eventuell omrokkering i flyet. Rutiner når elev går ned igjen med flyet nødåpner slås av, HM med elev ned, belte festes)
- Diskuter hvordan elevenes spenningsnivå og muligheter for et suksessfullt hopp påvirkes av HMs opptreden. Farer ved gal opptreden i flyet.
- Diskuter hvor HM bør plassere seg i flyet for å ivareta alle elevene.
- Forklar at HM forlater aldri flyet før elever, selv om disse skal utføre AFF Nivå 8 solo hopp. Tandem elever og AFF Nivå 1-7 elever blir håndtert av egne instruktører som ikke er HM.
- Selvøvelse. Bruk flymodell eller flyet til å prøve ut mulighetene for å flytte på elever dersom en vegrer seg for å hoppe.

Momenter for oppstigning:

- Understrek viktigheten av briefing til flyger på forhånd. Diskuter eventuelle kommandoer på run og hvordan dette kan løses på storfly. Understrek hvem som har hvilke ansvarsforhold om bord.
- Understrek at det er hoppmesters ansvar at alle er fastspent under 1500 fot, og løsnet i god tid før avsprang.

Del II - Utstabling (1 time)

- Gjennomgå rutiner for siste kontroll av elev og utstyr før run påbegynnes. (Pin sjekk, Automatåpner påslått, hjelm og briller korrekt påsatt.)
- Gjennomgå prinsippene for run med stor fly og GPS spotting, lys signaler og andre kommandoer. Påpek dette kan variere mellom fly typer på samme felt også.
- Gjennomgå eventuelle feil med spotting og aksjoner som må tas av HM opp mot flyger. Kommandorop og tegn.
- Gjennomgå kommandoer og tegn som brukes overfor eleven.
- Gjennomgå kommandoer og tegn som brukes overfor Line elever på FF progesjonshopp. (Gjør klar - still i døra - OK samt håndbevegelser mens dette sies)
- Vis med hel/del/hel hvordan man setter en elev ut av flyet. Vis forskjellige typer avsprang, men poengter viktigheten med avsprang for Line FF elever på progresjonshopp (stabilitet og dreiing). Forklar at disse momentene kan videreføres til AFF Nivå 8 elever for øving til "lav-hopp". Understrek og vis hvordan pinnen til hovedcontainer kan dras ut når eleven snur seg, og vis hvordan man unngår dette. Vis hvordan man hjelper eleven på plass i døra. Bruk video fra grunnkurset.
- Understrek spesielle forhold ved utsetting av elever fra klubbens fly.

- Diskuter forskjellene mellom stor fly og små fly. Elever som er ute på stag skal ikke tas inn igjen. Ting å være spesielt oppmerksom på i trange fly.
- **Selvøvelse.** Alle kandidater skal være HM minst én gang, med både flere elever på samme run, forskjellige type elever, og andre type hoppere. Alle skal bruke elevseletøy eller sportsrigg/tandemrigg under selvøvelse. Påpek feil i utføringen.
- Avslutningsvis; vis hoppmestring ved annen type exit enn vanlig elevutsprang og fra andre aktuelle flytyper.

Momenter for utstabling:

- Understrek faremomenter ved utstablingen. F.eks.: løs pilot.
- Understrek betydningen av HMs opptreden overfor elev.
- Understrek viktigheten av høye og klare kommandorop.
- Bruk mye tid på selvøvelse. En trygg utstabling dreier seg også om ferdigheter.

Del III - spotting (30 min)

På feltet:

- Gjennomgå og repeter spotting. Bruk flyplassmodell (som ved elevkurs). Sjekk kandidatenes standpunkt i forhold til spotting med og uten GPS..
- Forklar prinsippene ved spotting og GPS spotting
- Forklar hvordan eleven skal briefes om utsprangspunkt, kontrollpunkt og oppstillingspunkt.
- Repeter middelvindgrensen for elever og hvordan man fastslår denne ved hjelp av værtjeneste, flygerobservasjoner, tidligere løft.
- Repeter på hvilket nivå elevene skal lære spotting, og hvordan man informerer/repeterer spotting overfor eleven. Hva eleven skal gjøre, og hvilke krav som stilles til presisjon i elevens spotting.
- **Selvøvelse.** Kandidatene skal gå et run hver på flyplassmodell. Kandidatene skal bytte på å instruere de andre.
- Diskuter faremomenter ved å sette ut ferske elever på feil sted.

Momenter for spotting:

- Understrek økt viktighet av korrekt spot og valg av utsprangspunkt ved elev-hopping enn ved selvstendige hoppere.
- Diskuter hva HM skal gjøre hvis spot ikke er tilfredsstillende (storfly og GPS spotting)
- Sørg for at kandidaten får en holdning til at eleven skal beherske spotting i løpet av utdanningen.

3.10 Leksjon 8: nødsituasjoner og ulykker (1:00)

3.10.1 Delmål

Kandidaten skal kunne takle enhver situasjon som måtte oppstå under hoppmestring, under oppstigning, utstabling og exit. Denne leksjonen gir kandidaten innsikt og kunnskap til å løse nødsituasjoner som måtte oppstå mens han/hun hoppmestrer elever. Kandidaten skal ha kjennskap til hvordan å opptre som HM/HL og/eller skadestedsleder ved en ulykke på/eller ved feltet.

3.10.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Hvilke situasjoner som kan oppstå under hoppmestring av elever, herunder:
  - Motorkutt i forskjellige høyder
  - Skjermåpning i flyet
  - Slep etter fly
  - Hvordan å løse nødsituasjoner som kan oppstå under oppstigning, utstabling og exit.
- Hvordan å opptre som HM/HL eller skadestedsleder etter en ulykke.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Minimumshøyde for å gjennomføre nødutsprang.
- Konsekvenser av handlinger i uforutsette situasjoner.
- Hvordan å opptre ved en ulykke.

3.10.3 Gjennomføring

Gjennomføres som meddelende- og diskuterende/bevisstgjørende

undervisning. Muligheter for selvøvelse.

Del I - nødsituasjoner (30 min)

Skjermåpning i flyet

- Forklar faremomenter ved skjermåpning med åpen dør og lukket dør. Løs pilotskjerm som du har kontroll på og pilotskjerm som går ut av døra.
- Hvis pilotskjerm er under kontroll; stu den bort, kutt hovedskjerm, lukk døren.
- Hvis pilotskjerm forsvinner ut av døra; send eleven etter uten å nøle.
- Diskuter, bruk eksempler.

Slep etter fly

- Forklar hvordan slep etter fly kan oppstå.
- Repeter hva eleven er instruert til å gjøre; hendene på hodet og ikke rører håndtak før frigjort. Vektlegg at man må handle raskt. Poengter mulige

konsekvenser dersom eleven trekker reserven før HM har rukket å frigjøre denne fra linen.
- Forklar hvor i klubbflyet det er montert kniv. Understrek at denne skal være montert slik at HM kan nå den fra døra. Poengter viktigheten av å sjekke om kniven er tilstede.

Motorkutt

- Vis og forklar krasjstilling. Forklar og diskuter opptreden overfor elevene i en situasjon der alle går ned. Slå av nødåpner.
- Forklar en tenkt kommunikasjon med flyver ved motorkutt. Utsprang klareres med flyger. Klare ordre gis til hopperne/elevene.
- Skisser flere scenario med forskjellig høyde der en tenkt motorkutt oppstår. Diskuter og bevisstgjør. Bruk høydegrensene 500 fot og 1500 fot.
- **Mellom 500 og 1500 fot:** HM kan eventuelt hoppe. Diskuter fordeler og ulemper ved å forlate flyet; senke vekten i flyet, bistå på bakken kontra å bli med elevene. Poengter nødvendigheten av å gå direkte på reserve og sjekke høyde og terreng før man forlater flyet.
- **Over 1500 fot:** Poengter at høyde og terreng må sjekkes. Etter klarering fra flyger gis ordren **nødutsprang!** klart og tydelig til elevene. FF-elever direkte på reserve. Ingen elever settes ut under 1.500 fot. Poengter viktigheten av kontinuerlig oppmerksomhet til høyden.

Momenter for nødsituasjoner:

- Vektlegg at man må ha tenkt gjennom hva som skal gjøres i alle situasjoner på forhånd. Det er sjelden tid til å planlegge eller gruble i en nødsituasjon.
- Vektlegg at man må bruke nødvendig tid, og at man i enkelte situasjoner må handle raskt.
- Diskuter hva man eventuelt ikke bør gjøre, slik som å fire seg ned lina til eleven.

Del II - Ulykker på eller ved hoppfeltet (30 min)

- Kan evt. løses som case-oppgave. La kandidatene da jobbe i gruppe og komme fram til en måte og håndtere hendelsen på. La gruppen(e) få framlegge sin handlingsplan i plenum. Bruk gjerne en faktisk hendelse og diskuter i fellesskap etterpå med utgangspunkt i ulykkesrapporten.
- Bevisstgjør at de kan være HL ved hopping med selvstendige hoppere, og dermed befinne seg som skadestedsleder ved en ulykke på feltet. Diskuter hva som kan oppstå, varslingsrutiner og handlingsmønster. Hvordan å fordele oppgaver ved en større ulykke som flyhavari, og ved skadede enkelthoppere.
- Diskuter valg av førstehjelp ved mindre og større skader. Sjekk kandidatenes standpunkt innen førstehjelp.
- Repeter de mest vanlige skadene på et hoppfelt; forstuvninger, benbrudd. Gjennomgå prinsipper bak ”ABC Førstehjelp”: A (Airways), B (Breathing) og C (Circulation) Skal ikke flyttes ved mistanke om rygg- eller nakkeskader.

- Vis hvordan man fyller ut hendelse i ORS - Observasjonsregistrering, og hva som regnes som næruhell, uhell og ulykke.

Momenter ved ulykker på feltet:

- Legg vekt på varslingsrutiner, og hvor på feltet man finner oversikt over aktuelle telefonnummer.
- Ved førstehjelp, understrek at det verste man kan gjøre er å ikke gjøre noe. Skaff deg et godt bilde av kandidatens standpunkt, vurder om han/hun må tilføres mer kunnskap om dette.

3.11 Leksjon 9: praktisk trening i fly – vurdering og kritikk (3-5 TIMER)

3.11.1 Delmål

Kandidaten skal etter endt leksjon kunne gi en korrekt vurdering av elevenshopp, avgjøre om dette var underkjent eller godkjent og ilegge eventuell FU (Farlig Ukontrollert) på grunnlag av egne og HFLs vurderinger.

Kandidaten skal etter endt leksjon kunne gjennomføre debrief og korrekt feilretting og korrigering av elevens prestasjoner.

3.11.2 Resultatmål

Kandidaten skal etter leksjonen kunne redegjøre for følgende:

- Hvilke kriterier som legges til grunn for godkjent eller underkjent hopp i henhold til Håndbokas Del 600.
- Når det er behov for å ilegge FU (Farlig Ukontrollert).

Kandidaten skal etter leksjonen ha ferdigheter til å utføre følgende i praksis:

- LINE: Innlasting av alle typer løft, både med og uten lineelever og med blanding av disse.
- AFF: Innlasting av alle typer løft, både med AFF 1-7 og FF/AFF 8 elever, tandem og andre type hoppere. Fokus på stacking av storfly.
- Hjelpe elev ut av døra i flyet på run.
- Ha innarbeidet teknikker til å huske hvilke elever som gjorde hva.
- Å gi korrekt debrief og feilretting.

Kandidaten skal under leksjonen bevisstgjøres rundt følgende problemstillinger:

- Fallskjermsertifikat er ingen menneskerettighet. Hvorfor det er viktig å stoppe elever som ikke burde få fortsette. Hvorfor vil vi ikke ha snillisme.
- Viktigheten av å observere elev til denne henger i skjerm, der dette lar seg gjøre. Diskuter forskjeller på en Line FF elev og AFF nivå 8 elev.
- Viktigheten av å beskrive problemer i elevens loggbok.
- Hvorfor manifestet skal informeres om hoppets utførelse. Behov for statistikker.

3.11.3 Gjennomføring

Undervisningsmetode: Meddelende. Selvøvelse både i flyet og på bakken

Organisering: Dersom det ikke er nok kandidater på kurs til å fylle flyet, bruk andre hoppere som elev-statister slik at alle får hoppmestret et fullt løft. Sørg for at kandidatene gir debrief av sine "elever" fortløpende etter hvert løft. Gi kandidatene debrief i plenum til slutt. Planlegg løftene på forhånd.

Del I - Vurdering, bedømmelse og feilretting - teori (30 min)

- Gjennomgå kriterier for bedømmelse av hopp i henhold til Håndboka. Sjekk standpunkt.
- Gjennomgå kriterier for FU (Farlig Ukontrollert). Diskuter hvorfor dette ilegges, og hvordan vi gjør eleven en farlig bjørnetjeneste ved å ikke gjøre det. Bruk eksempler på farlige ukontrollerte hopp.
- Gi tips om hvordan å huske elevenes prestasjoner. Husk dem etter nummer og run m.m.
- Poengter viktigheten av å følge eleven til han/hun har bærende skjerm, der dette lar seg gjøre. Poengter forskjeller på en Line FF elev og AFF nivå 8 elev.
- Forklar viktigheten av å gi eleven en skikkelig debrief, og hva dette innebærer: feilretting og ny drilling, korrigering.
- **Selvøvelse.** Vis hvordan vi korrigerer med eksempler. La kandidatene få korrigere hverandre. Del ut caser.
- Be om eksempler fra kandidatenes elevtid - diskuter.

Momenter for vurdering og bedømmelse:

- Legg vekt på viktigheten av å utføre en korrekt vurdering og bedømming av eleven.
- Legg vekt på positiv feilretting og ansvar for å gjennomgå hoppet med eleven.

Del II - Praktisk trening i fly - vurdering og bedømming

- LINE: Organiser løft med kandidatene i forhold til annen aktivitet på feltet. Sørg for at alle får vært HM minst en gang. Alle kandidater skal ha elevutstyr med line.
- AFF: Organiser løft med kandidatene i forhold til annen aktivitet på feltet. Sørg for at alle får vært HM minst en gang, ideelt med fullt storfly. Alle elever må ha elevutstyr.
- Avtal "normale" feil med alle kandidatene.
- Understrek at de skal fly som elever, med venteområde til 8-900 fot og oppstillingspunkt i 2-300 fot.
- Innlasting skal skje som ved innlasting av ”skarpe” elever, som om kandidatene skulle ha hoppet for første gang.
- **Legg spesielt merke til:** Om kandidat hjelper elev på plass i døra, om han/hun ser skikkelig ut døra og følger elev til denne henger i skjerm, om

han/hun gir klare ordre til flyger og elev. Generell opptreden under oppstigning, spotting og utsetting.
- La kandidatene gjennomføre debrief med feilretting av "elevene" etter hvert løft. Noter og kjør en felles gjennomgang av debriefene etterpå. Bruk gjerne video, dersom mulig.
- AFF: La kandidatene demonstrere forståelse for stacking av løft, med alle hopptyper. Sørg for at prinsippene for stacking av løft er forstått og at kandidatene klarer å planlegge dette fortløpende.
- Gå igjennom alle hopptyper med kandidatene i fellesskap, diskuter med kandidatene:
  - Line-hopp
  - FF- progresjonshopp
  - AFF Nivå 1-8
  - FS-utsjekk til A
  - FS/FF utsjekk til B
  - Skjermkjøring

Momenter for praktisk trening i fly:
- Fall ikke for fristelsen til å legge inn morsomme, men lite realistiske feil.
- Ikke tillat ompakk av hovedskjermer pakket av elever. Kan de sette ut elever i utstyret, så kan de hoppe det selv.
- Avtal gjerne lettere feilspot med flyger, men ikke overdriv.

3.12 Avsluttende teoriprøve

Avsluttende teoriprøve skal gi svar på om kandidaten innehar de nødvendige teoretiske kunnskaper om instruksjon og hoppmestring, og dermed er kunnskapsmessig skikket for tjeneste som Hoppmester/I-3. Prøven skal avlegges overfor Instruktør 1.

Prøven skal være skriftlig, og skal omfatte emner fra alle de følgende deler:
- Sikkerhetsbestemmelser (F/NLFs Håndbok del 100)
- Materiellreglement (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)
- Treningsledelse
- Treningslære
- Fysiologi

3.13 Avsluttende praktisk eksamen

Kandidaten skal gjennom praktisk hoppmestring under oppsyn fra Instruktør 1 vise at han/hun mestrer de oppgaver som dette innebærer. Krav til ferdighetsnivå er minst 18 poeng i løpet av inntil 6 løft.

Kursinstruktøren fyller ut vurderingsskjema etter hvert løft, og fører resultat inn i kandidatens loggbok.

Karakteren 6 skal bare gis unntaksvis.

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



Vurderingsskjema for HM-kandidater
Sikkerhets- og utdanningskomiteen, F/NLF

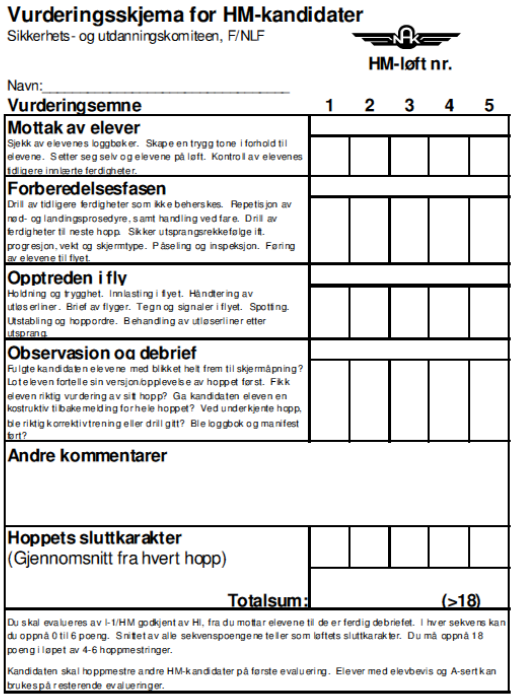
HM-løft nr.

Navn:_____

Vurderingsemne	1	2	3	4	5
Mottak av elever Sjekk av elevenes loggbøker. Skape en trygg tone i forhold til elevene. Setter seg selv og elevene på løft. Kontroll av elevenes tidligere innlærte ferdigheter.					
Forberedelsesfasen Drill av tidligere ferdigheter som ikke beherskes. Repetisjon av ned- og landingsprosedyre, samt handling ved fare. Drill av ferdigheter til neste hopp. Sikker utsprangsrekkefølge ift. progresjon, vekt og skjermtype. Påseling og inspeksjon. Føring av elevene til flyet.					
Opptreden i fly Holdning og trygghet. Innlasting i flyet. Håndtering av utløserliner. Brief av flyger. Tegn og signaler i flyet. Spotting. Utstabling og hopporde. Behandling av utløserliner etter utsprang.					
Observasjon og debrief Fulgte kandidaten elevene med blikket helt frem til skjermåpning? Lot eleven fortelle sin versjon/opplevelse av hoppet først. Fikk eleven riktig vurdering av sitt hopp? Ga kandidaten eleven en kostruktiv tilbakemelding for hele hoppet? Ved underkjente hopp, ble riktig korrektiv trening eller drill gitt? Ble loggbok og manifest ført?					
Andre kommentarer					
Hoppets sluttkarakter (Gjennomsnitt fra hvert hopp)					
Totalsum:				(>18)	

Du skal evalueres av I-1/HM godkjent av HI, fra du mottar elevene til de er ferdig debriefet. I hver sekvens kan du oppnå 0 til 6 poeng. Snittet av alle sekvenspoengene teller som løftets sluttkarakter. Du må oppnå 18 poeng i løpet av 4-6 hoppmestringer.

Kandidaten skal hoppmestre andre HM-kandidater på første evaluering. Elever med elevbevis og A-sertkan brukes på resterende evalueringer.



Vurderingsskjema for HM-kandidater
Sikkerhets- og utdanningskomiteen, F/NLF

HM-løft nr.

Navn:_____

Vurderingsemne	1	2	3	4	5
Mottak av elever Sjekk av elevenes loggbøker. Skape en trygg tone i forhold til elevene. Setter seg selv og elevene på løft. Kontroll av elevenes tidligere innlærte ferdigheter.					
Forberedelsesfasen Drill av tidligere ferdigheter som ikke beherskes. Repetisjon av ned- og landingsprosedyre, samt handling ved fare. Drill av ferdigheter til neste hopp. Sikker utsprangsrekkefølge ift. progresjon, vekt og skjermtype. Påseling og inspeksjon. Føring av elevene til flyet.					
Opptreden i fly Holdning og trygghet. Innlasting i flyet. Håndtering av utløserliner. Brief av flyger. Tegn og signaler i flyet. Spotting. Utstabling og hopporde. Behandling av utløserliner etter utsprang.					
Observasjon og debrief Fulgte kandidaten elevene med blikket helt frem til skjermåpning? Lot eleven fortelle sin versjon/opplevelse av hoppet først. Fikk eleven riktig vurdering av sitt hopp? Ga kandidaten eleven en kostruktiv tilbakemelding for hele hoppet? Ved underkjente hopp, ble riktig korrektiv trening eller drill gitt? Ble loggbok og manifest ført?					
Andre kommentarer					
Hoppets sluttkarakter (Gjennomsnitt fra hvert hopp)					
Totalsum:				(>18)	

Du skal evalueres av I-1/HM godkjent av HI, fra du mottar elevene til de er ferdig debriefet. I hver sekvens kan du oppnå 0 til 6 poeng. Snittet av alle sekvenspoengene teller som løftets sluttkarakter. Du må oppnå 18 poeng i løpet av 4-6 hoppmestringer.

Kandidaten skal hoppmestre andre HM-kandidater på første evaluering. Elever med elevbevis og A-sertkan brukes på resterende evalueringer.