

KURSPLAN FOR

HM-KURS

Fallskjermseksjonen/ Norges
Luftsportsforbund

Distribueres til alle Hovedinstruktører.

2. utgave - juni 1993

Stein Fr.Kynø
Sikkerhets & utdanningskomiteen

Sikkerhets –og Utdanningskomiteen F/NLF

September 1998

INNHOLSFORTEGNELSE

BAKGRUNN	3
HOVEDMÅL	4
GJENNOMFØRING:	5
VURDERINGSKRITERIER FOR UTTAK/VALG AV KANIDAT	6
TIMEPLAN FOR INSTRUKTØR 3/ HM-KURS	7
INSTRUKTØR 3/HOPPMESTERKANIDATENES FORBEREDELSE OG SELVSTUDIIEPLAN	8
LEKSJON 1. INTRODUKSJON	9
LEKSJON 2. TRENINGS OG UNDERVISNINGSLÆRE	10
LEKSJON 3. TRENINGSLÆRE FOR FALLSKJERMHOPPING	11
LEKSJON 4. FALLSKJERMFYSIOLOGI	12
LEKSJON 5. ELEVINSPEKSJON, DRILLING OG KONTROLL AV FERDIGHETER	13
LEKSJON 6. INNLASTING OG OPPTREDEN I FLYET	14
LEKSJON 7. OPPSTIGNING, UTSTABLING OG SPOTTING.	15
LEKSJON 8. NØDPROSEDYRER	18
LEKSJON 9. VURDERING OG KRITIKK	20
LEKSJON 10. HOPPLEDERFUNKSJON, LOKALE AVTALER/FORHOLD	21
LEKSJON 11. AVSLUTTENDE TEORIPRØVE	22
LEKSJON 12. GJENNOMFØRING PRAKTISK DEL	23

BAKGRUNN

Sikkerhets og utdanningskomiteen tillegger utdanningen av Instruktør 3/ Hoppmestere stor vekt. Dette er elevenes daglige kontakt med våre instruktører etter gjennomført Grunnkurs.

Gjennom sin jevnlige kontakt med elever er Instruktør 3/ hoppmester med på å prege elevenes holdning til sikkerhet og idrett. Måltrettet satsing og arbeid vil gi sikkerhetsbevisste og idrettsorienterte utøvere over tid.

SU har bestemt at Instruktør 3/ hoppmesterutdannelsen skal være standardisert med stor vekt på å skape sikre og trygge hoppmestere. Utdannelsen skal gi kandidatene et solid idrettslig ståsted.

SU har videre bestemt at instruktør 3/ hoppmester utdannelsen skal gjennomføres i klubbregi og under ledelse av egen klubbs HI. Der lokal HI ønsker å utvide sin instruktør 3/ hoppmester utdanning står det vedkommende fritt. HI må være seg bevisst at dette ikke er et 1-2 kurs.

SU vil søke å tilrettelegge et årlig teorikurs ifm fulldriften på Rikssenteret. Denne kursplan erstatter utgave av 31 desember 1992.

Sikkerhets og utdanningskomiteen Stein-Fr Kynø

HOVEDMÅL

1. Instruktør 3 kursets mål er at kandidatene etter endt kurs skal kunne mestre alle situasjoner som kan oppstå under tjeneste som hoppmester og instruktør for alle elever på alle trinn i lineprogresjonsplanen samt ivareta sikkerheten på alle områder og tilføre elevene riktige kunnskaper -ferdigheter - holdninger.
2. Som instruktør 3, kunne tjenestegjøre som HL for hopping med utøvere med status som selvstendige hoppere.
3. Som instruktør 3 være en aktiv deltaker i å utvikle vår idrett.

GJENNOMFØRING:

Instruktør 3 kurset er 3 delt:

- Egen forberedelse/selvstudium
- Teorikurs
- Praktisk hoppmesterutsjekk

Del 1 gjennomføres av kandidatene på egenhånd og med nødvendig støtte av HI.

Del 2 gjennomføres i et egnet lokale.

Del 3 gjennomføres med klubbens fly og med bakgrunn i vurderingsskjema for Hoppmesterkandidater.

Instruktører

- Hovedinstruktøren skal selv være kursansvarlig eller beordre en Instruktør I som dette.
- Kursinstruktøren skal legge vekt på positiv innlæring og presentere temaene i virkelighetsnære situasjoner

Kandidater

- Egnet kursstørrelse vil være 2-5 elever

Lokaliteter/ Hjelpemidler

- Teoriundervisningen skal gjennomføres i egnet lokale som også innehar nødvendige hjelpemidler som video, overhead ol.
- Det skal være muligheter for selvøvelse med utstyr ved fly eller attrapp
- Det skal være muligheter for situasjonsspill som innlasting, oppførsel i flyet, hoppordrer, utstabling, nødprosedyrer ol.
- Klubbens fly og hoppfelt.

Sikkerhets –og Utdanningskomiteen F/NLF

September 1998

VURDERINGSKRITERIER FOR UTTAK/VALG AV KANIDAT

Ansvar

Vurdering av kandidater som skal påbegynne utdannelsen til Instruktør 3/Hoppmester foretaes av lokalklubbens Hovedinstruktør og han/hun alene.

Krav til Instruktør 3 kandidater:

Utover de kvalifikasjons-og ferdighetskrav som er gitt i Håndbokas pkt 308 skal kandidatene:

- Være medlem av den lokalklubb utdannelsen skal foregå i, og i denne klubben ha deltatt som hjelpeinstruktør i minst ett grunnkurs Del 1 og ett Grunnkurs Del 2 med positive anbefalinger fra Kursinstruktør.
- I praksis ha vist interesse og hjelpsomhet for elevene på hoppfeltet
- Inneha god kjennskap til elevutstyret, også gjennom egen praktisk hopping og pakking
- Vurderes som psykisk stabil, inneha ønskede personlige egenskaper, være ansvars-og sikkerhetsbevisst, grundig og systematisk, samt være moden og motivert for oppgaven.
- vurdert til å inneha den rette idrettslige innstilling.

TIMEPLAN FOR INSTRUKTØR 3/ HM-KURS

LEKSJON 1,	INTRODUKSJON.
LEKSJON 2,	TRENINGS- OG UNDERVISNINGSLÆRE
LEKSJON 3,	TRENINGSLÆRE FOR FALLSKJERMHOPPING
LEKSJON 4,	FALLSKJERMFYSIOLOGI
LEKSJON 5,	ELEVINSPEKSJON, DRILLING OG KONTROLL AV FERDIGHETER
LEKSJON 6,	INNLASTING OG OPPTREDEN I FLYET.
LEKSJON 7,	OPPSTIGNING, UTSTABLING OG SPOTTING.
LEKSJON 8,	NØDPROSEDYRER. LEKSJON 9, VURDERING OG KRITIKK.
LEKSJON 10,	HOPPLEDERFUNKSJON, LOKALE AVTALER/ FORHOLD.
LEKSJON 11,	AVSLUTTENDE TEORIPRØVE.
LEKSJON 12,	GJENNOMFØRING PRAKTISK DEL.

Til alle teori-leksjoner er det beregnet i skoletime a 45 minutter.

Den praktiske utsjekken bør foregå nært i tid og skal gjennomføres med klubbens fly på klubbens hoppfelt.

INSTRUKTØR 3/HOPPMESTERKANIDATENES FORBEREDELSE OG SELVSTUDIEPLAN

Mål

Kandidatene skal etter endt forberedelsesfase og selvstudium ha tilegnet seg tilstrekkelig kunnskaper til å gjennomføre hoppmesterutdannelsen og, på en overbevisende måte, gjennomføre teoretisk og praktisk utsjekk slik at eksamen består og kandidaten deretter blir en sikker og trygg Instruktør 3/Hoppmester.

Hensikt

Hensikten med denne standardiserte forberedelsen er å sikre at alle kandidater har et tilstrekkelig og felles teoretisk utgangspunkt før selve teorikurset.

Gjennomføring

Kandidaten skal før teorikurset påbegynnes sette seg grundig inn i instruktør 3 -kursmappe og håndboken 7. utgave, september 1992.

Kursets gjennomføring

Leksjon 1.

INTRODUKSJON

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.

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, progresjonsplan o.l.)
- Hoppmesters bidrag til å minske misforhold mellom elev og fallskjerm-miljø
- Motivere kandidatene til også å fokusere på fallskjermhopping som idrett.

Leksjon 2.

TRENINGS OG UNDERVISNINGSLÆRE

Delmål

Kandidatene skal etter denne leksjonen kunne:

- Beskrive trener og instruktørbegrepene i fallskjermidretten
- Beskrive ulike lederstiler og vite hvilken stil 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.

Gjennomføring.

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

Få kandidatene aktivt med - med egne eksempler fra sin hverdag som hjelpeinstruktør på kurs. Drøft kandidatenes erfaring.

Leksjon 3.

TRENINGSLÆRE FOR FALLSKJERMHOPPING

Delmål

Kandidatene skal etter denne leksjonen:

- kjenne til begrepene arbeidskrav- og kapasitetsanalyse.
- Vite hvordan og hvorfor vi varmer opp før trening.
- Redegjøre for hvorfor dette er av betydning for fallskjermidrett.
- Ha tilegnet seg grunnleggende kunnskaper om trening av utholdenhet, muskelstyrke, bevegelighet, teknikk koordinasjon, hurtighet/ spenst og de mest kjente psykologiske faktorer.

Gjennomføring.

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

Få kandidatene aktivt med i undervisningen med sine eksempler. Bruk gjerne P-2000 som eksempel på hvordan målrettet satsing mot fallskjerm som idrett har gitt resultater.

(det er her en fordel å bruke en instruktør som har en rimelig idrettslig bakgrunn!)

Leksjon 4.

FALLSKJERMFYSIOLOGI

Delmål

Kandidatene skal etter denne leksjonen kunne:

- Redegjøre for hva vi mener med blodprosenten
- Ha en viss kjennskap til forbrenning i kroppen.
- Ha kjennskap til hvordan kroppen tar opp og frakter oksygen.
- 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.

Gjennomføring.

Leksjonen gjennomføres i klasserom 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.

Gjør spesielt oppmerksom på farene ved å presse flygere til å fly for høyt og for lenge. Bruk praktiske eksempler og dine erfaringer fra C-kurset og trykkammeret.

Sikkerhets –og Utdanningskomiteen F/NLF

September 1998

Leksjon 5.

ELEVINSPEKSJON, DRILLING OG KONTROLL AV FERDIGHETER

Delmål

Kandidatene skal kunne foreta korrekt elevinspeksjon, feilrette, drille elever og kontrollere elevenes ferdigheter før hopp herunder:

Beskrive elevutstyrets oppbygging og virkemåte, med særskilt vekt på de deler av utstyret som er spesielle.

Foreta en korrekt utstyrskontroll av både line- og Fritt Fall elever, og kunne gjøre rede for hva som skal kontrolleres på de enkelte punkter.

Gjennomføring

- Vis og forklare korrekt kontroll av elevbevis, sertifikat og hopplogg, og hva som kan leses ut av disse (Kontinuitet, problemområder, ugyldighet...)
- Vis og forklare detaljene ved elevutstyret, pakket for line og fritt fall.
- Vis og forklare korrekt inspeksjon av ferdig påselet elev.
- Selvøvelse - inspeksjon av ferdig påselet elev. Inkluderer også kalibrering av FXC. (Legg inn feil.)
- Vis - vis og forklar drilling av elever før hopp. Kandidatene er "1elever" for hverandre. Understrek at HM skal ha kontroll med elevene.
- Selvøvelse - drilling og kontroll av ferdigheter før hopp. Gjennomfør dette med innlasting, prøveutstablinger, tell og trekk, og demonstrasjon av nødprosedyre. (Legg inn feil kandidaten skal rette.)
- Vis korrekte sittende, stående og hengende elevavsprang. Understrek kritiske suksessfaktorer ved den enkelte utsprangsteknikk.

Sikkerhets –og Utdanningskomiteen F/NLF

September 1998

Leksjon 6.

INNLASTING OG OPPTREDEN I FLYET

Delmål

Kandidaten skal være i stand til å velge hensiktsmessig utsprangs- og innlastingsrekkefølge for løft med ulike progresjonshopp og flytyper, foreta korrekt fastkroking av lineelever og på en sikker og trygg måte rettlede elevene under innlastingen.

Gjennomføring

- Vise og forklare hvordan nye elever briefes når de skal omgås flyet. Legg vekt på faren for opphold ved taxebane og rullebane, eventuelle restriksjoner ved bevegelse på hoppfeltet, propellfare og plikt til å følge med og gripe inn dersom uautoriserte personer nærmer seg fly med motor i gang eller med folk i cockpit.
- Forklar prinsippene som gjelder når flere elever med ulik hopptype skal hoppe på samme run (FF elever før lineelever og lengst FF-tid hopper først).
- Angi korrekt plassering og utsprangsrekkefølge for ulike flytyper.
- Vis og forklar korrekt fastkroking av lineelever og fort&1/vis hvor i flyet kroken skal festes og vis innsetting av sikringspinnen.
- Understrek viktigheten av at elevene beskytter line/utløserhåndtaket for å hindre skjermåpning og vis på hvilke måter hoppmester kan lette innlastingen for elevene.

Leksjon 7.

OPPSTIGNING, UTSTABLING OG SPOTTING.

Delmål; oppstigning og utstabling.

Kandidaten skal kjenne kommandoforhold ombord i flyet, kunne korrekt sikring av alle ombordværende hoppere og evt. passasjerer, gjennomføre korrekt briefing av pilot, beherske mulige nød- og faresituasjoner, samt forstå viktigheten av en korrekt opptreden ovenfor elevene i flyet som inngir trygghet for eleven.

Gjennomføring; oppstigning og utstabling.

- Forklar årsaken til at alle ombordværende skal være fastspent under 1.000' og understrek viktigheten av at dette virkelig gjøres, og at det er hoppmesterens ansvar at hopperenes sikkerhetsbelter løsnes i god tid før utsprang.
- Gjennomgå korrekt prosedyre for briefing av pilot.
- Drøft uforutsette situasjoner som kan oppstå i flyet, og forklar korrekt opptreden for disse ved forskjellige høyder.
- Understrek viktigheten av hoppmesterens rolle ovenfor elevene, og fortell hvordan denne bør være for å bidra til å påvirke elevenes spenningsnivå, konsentrasjonsevne og innsatsvilje i positiv retning, og forklar farene ved gal opptreden.
- Vis - vis, forklar og øv utstabling av elever, herunder også flere elever på samme run. Lineelever som er ute på staget skal hoppe, for å unngå utløsning av hovedkkskjerm på vei inn igjen.
- Både sittende og hengende exit skal gjennomgås.

2a. Delmål, spotting.

Kandidaten skal kunne; informere FF elever i korrekt driverkast, fastsetting og dirigering av flyet til utsprangspunktet, hjelpe eleven med å foreta en korrekt utstabling med påfølgende utsprang for ulike flytyper, herunder korrekt bruk av hoppordre.

Gjennomføring, spotting.

- Repetere reglene for driverkast og fastsetting av utsprangspunkt, og hvordan evt. høydevind innvirker på dette, samt middelvindgrensene for elever.
- Gjennomgå rutineene for en siste kontroll av elev og utstyr før run påbegynnes (kontroll på evt. line, FXC slått på, hjelm og briller forsvarlig festet), samt tegnbruken ombord i flyet, både korrigeringstegn til pilot, oppmerksomhetstegn til elev når flyet svinger inn på run og tegn ifm. hoppordre.
- Informer om at det er nødvendig å minne piloten om at 10 grader flaps skal brukes og at hjulene evt. låses på run.
- Forklar hvordan elevenes tidsforbruk ved utstabling innvirker på tidspunktet for når hoppordre skal gis, og understrek betydningen av at eleven gis den tid han/hun trenger til utstabling, slik at unødig stress unngås.
- Repeter hoppordre og korrekt reaksjon fra elevene på disse.
- Understrekk viktigheten av å avlaste vindpresset på utløserlina ved utsprang fra fly med stag.
- Påpek at ingen utløserline under noen omstendighet må løsnes før siste line-elev har hoppet, og at alle liner må løsnes før første fritt4all hopper (herunder også hoppmester) skal hoppe.

- Drøft behandling av elever som vegrer seg for å hoppe, hvordan evt. rokking av utsprangsrekkefølge skal foretas og hvilken betydning det kan ha for eleven at hoppmester også blir med flyet ned. Repeter at FXC skal slås av og sikkerhetsbelte festes (dersom dette er løsnet) dersom elever skal være med flyet ned igjen (og i de tilfeller hvor tilstrekkelig utsprangshøyde ikke kan oppnås)

- Repeter laveste utsprangshøyder for både line- og frittfall-elever.

- Passasjerer skal være fastspent under hele flyturen.

Leksjon 8.

NØDPROSEDYRER

Delmål

Kandidaten skal ha kunnskap og ferdigheter til å takle de vanligste nødsituasjoner som kan oppstå under flyving og på hoppfeltet. Jfr. leksjon 7, HL)

Gjennomføring.

- SKJERMÅPNING I FLYET.

Hvis skjermen er under kontroll; stu den bort, og trekk cutawayhåndtaket. Alle går ned med flyet. Hvis piloten eller skjermen forsvinner ut døren; kast eleven etter straks. (1fr. uhell i Stavanger -88)

- SLEP ETTER FLY.

Handle raskt i tilfelle eleven trekker reserven før hun/han er frigjort. Skjær eleven løs fra flyet, også hvis han er bevisstløs. Sjansen for vellykket FXC - redning er større enn for vellykket nedfiring, frigjøring og manuelt reservetrek. Pass høyden over bakken i fht hoppfeltet ved frigjøring. Hopp etter for å assistere etter landing.

- MOTORKUTT

mellom 500 og i .000~: FXC er OFF, sitt i krasjstilling. Hoppmester kan eventuelt hoppe for å koordinere redning. Direkte reservetrek forutsettes. Avgjørelsen tas av HM etter vurdering av elevens erfaringsnivå, underliggende terreng og høyde AGL. Elever blir ombord.

- MOTORKUTT OVER 1.000-

Sjekk høyden over bakken og hvor flyet er. Klarer nødutsprang med flyver. (God høyde, kan vi hoppe?) Gi kommandoen "NØDUTSPRANG!!!" til elevene, og sett dem ut fortløpende. Fritt Fall elever får beskjed om å trekke reserven etter ett sekund. Elever som ikke er ute til 1.000- forblir ombord.

- **ULYKKER PÅ HOPPFELTET.**

I mangel av høyere myndighet kan en HM/HL måtte opptre som skadestedsleder ved forskjellige ulykker på hoppfeltet. Drøft typer uhell/ulykker (flyhavari, beinbrudd, livstruende skader) og hva som må gjøres.

- **FLYHAVARI.**

Stikkord; ta myndighet og kontroll, deleger (1-2 stk. etter hjelp), få oversikt over skadene, evakuer (bedre å risikere alvorlige skader ved evakuering enn at den skadde blir sittende i et fly som kan eksplodere når som helst), forhindre forverring av situasjonen (noen slukker brann i flyet mens andre evakuerer de ombordværende), behandle skader (frie luftveier, sjekk hjerte og åndedrettsfunksjoner, stanse blødninger, forebygge sirkulasjonssvikt. Gi aldri opp!!!

- **BENBRUDD, FORSTUVNINGER**

De vanligste hoppfeltskadene; forstuvninger og benbrudd, behandles med isposer, kompresjon og elevasjon (IGE), deretter holdes i ro. Ved mistanke om rygg- eller nakkeskader bør pasienten ikke flyttes før legepersonell ankommer.

Hold pasienten varm med tepper o.l. Berolig pasienten og se etter symptomer på sjokk.

Leksjon 9.

VURDERING OG KRITIKK

Delmål

Kandidaten skal etter hvert løft kunne gi hver enkelt elev en grundig debrief av hoppet, med bakgrunn i håndbokens del 613, og gi det kjennelsen godkjent (+), underkjent (-) eller Farlig Ukontrollert (FU) på grunnlag av egne og HFL's vurderinger.

Gjennomføring.

- Gjennomgå kriterier for bedømmelse av hopp iht. håndboken.
- Gi tips om teknikker for å huske prestasjonene (Notater, nummer på hjelmen, spørre eleven hvordan det gikk m,m.)
- Redegjør for farene som kan ligge i at elever urettmessig får fortsette på progresjonsplanen uten å få rettet opp feil, slik at de tar disse med seg videre, herunder prinsippene for anti-snillisme. Forklar også at små feil tidlig i progresjonen kan få vesentlig større konsekvenser på et senere tidspunkt.
- Understrek viktigheten av å observere hoppet helt til eleven har fått fullt bærende skjerm, og informer øvrige hoppere om korrekt opptreden dersom det er mulig at en av hopperne på løftet har forulykket.
- Bruk god tid på å forklare viktigheten av at hopp som ikke utføres iht. krav i progresjonsplanen underkjennes og drill deretter det riktige.
- Eksemplifiser og forklar forskjellen mellom virkningen av negativ og positiv feilretting.
- Forklar viktigheten av at avmelding til HFL om hoppenes gjennomføring blir gjort slik at dette kommer med på manifestet og i statistikker.
- Gå nøye gjennom kriteriene for FU.
- Avslutt leksjonen med å vise støttevideo med elevutsprang, la kandidatene vurdere, og diskuter deretter løsningene og gi korrekt svar.

Leksjon 10.

HOPPLEDERFUNKSJON, LOKALE AVTALER/FORHOLD

Delmål; hopp1ederfunksjon.

Kandidaten skal kjenne hvilke oppgaver det medfører, hvilke rettigheter og begrensninger samt hvilket ansvar det innebærer å være Hoppleder. Være i stand til å fungere som Hoppleder for selvstendige hoppere på en sikker, samvittighets-og ansvarsfull måte.

Gjennomføring; hopplederfunksjon

- Repeter Hopplederinstruksen i Håndboka (Del 504)
- Utdyp ansvar og begrensninger
- Gi eksempel på de tre kategorier hendelser (næruhell, uhell og ulykke) samt FU som skal rapporteres, og forklar/vis utfylling av hendelsesrapport
- Gjennomgå spesielt handlingsinstruks ved ulykke
- Gå gjennom egen klubbs HL og HFL instruks.

Delmål; lokale avtaler/forhold

Kandidaten skal etter denne leksjon redegjøre for de lokale avtaler og forhold som innvirker på den daglig driften eller goodwill fra samfunnet forøvrig.

Gjennomføring; lokale avtaler/forhold

Dette vil være avhengig av de lokale forhold rundt de enkelte klubber. Stikkord her kan være:

- Oppholdstillatelse på militært eller lufttrafikkområde, innpassering ol.
- Avtaler ved bruk, regningsføring og behandling av flymateriell
- Flyving og støybegrensning (tider, støysoner, forhold til naboer oa)

Sikkerhets –og Utdanningskomiteen F/NLF

September 1998

Leksjon 11.

AVSLUTTENDE TEORIPRØVE

Delmål

Den avsluttende prøven skal gi svar på om kandidaten innehar de nødvendige teoretiske kunnskaper og forståelse for å takle de forskjellige situasjoner som kan oppstå under tjeneste som Hoppmester eller Hoppleder. (for selvstendige hoppere)

Gjennomføring

Prøven gjennomføres tredelt:

1. Håndboken - alle deler
Kurshefte for Grunnkurs Del I
(*standard Multiple Choise*)

2. Hoppmesterkompendiet
Instruktør 3 kurshefte
Lokale avtaler og forhold
(*Utarbeides av lokal HI*)

Leksjon 12.

GJENNOMFØRING PRAKTISK DEL

INTRODUKSJON

Mål

Kandidaten skal få øvelse i - og demonstrere overfor sin instruktør at han/hun mestrer praktisk hoppmestring samt for- og etterarbeid i forbindelse med dette.

- Oppnå minimum 18 poeng under praktisk hoppmestring ved bruk av "Vurderingsskjema for Hoppmesterkandidater".

Gjennomføring

Det skal gjennomføres minimum 4 - maksimum 6 hoppmestring på klubbens elevhoppfelt og med klubbens fly. Det skal være minst EN line- og EN FF elev på hvert løft.

- Kursinstruktøren fyller ut "Vurderingsskjema for Hoppmesterkandidater etter hvert løft. (vedlegg 1-6 i dette hefte), og fører resultat inn i kandidatens loggbok,
- Første hoppmestring gjennomføres med de andre kandidatene som elever. Senere kan det brukes "skarpe" elever.
- Ved bruk av vurderingsskjema vil SU understreke at HI briefe sine eksaminater på klubbens norm. Med bakgrunn i erfaringer fra klubbene så langt vil SU også understreke at karakteren 6 - seks - bare gis unntaksvis.