

Sjekkliste for instruktøren

Punktene nedenfor er ment som en veiledning og huskeliste til instruktøren. Og er ett supplement til leseheftet og produsentens manual. Følg progresjonsplanen som er beskrevet i leseheftet for vingedressopplæring.

Erfaringskrav til elev

- B Sertifikat eller høyere
- Minimum 200 hopp siste 18 måneder eller 500 hopp og godkjenning fra HI

Krav til utstyr

- Egnede hovedskjerm
- Egnede rigg. Sjekk BOC'en
- Hjelme og håndmontert høydemåler
- Akustisk høydevarsler egnet for vingedress

Introduksjon og bakgrunn

- Beskriv virkemåten til en vingedress og forklar prinsippet bak økt horisontal hastighet som gir økt løft og lavere vertikal hastighet
- Gå grundig gjennom montering og påseling av vingedress
- Gå grundig gjennom de forskjellige fasene under hoppet:
 - riktig påseling
 - exit
 - flight
 - wave off
 - trekk av skjerm
- Forklar flygemønster og planlegging av hoppet

Praktisk øving

- Vis vingedressen til eleven. Forklar og beskriv plasseringen av håndtak og eventuelt montering av vingedressen. Led eleven inn i selvøvelse
- Med vingedressen på la eleven trene på innlasting, exit og flygemønster
- Drill på trekk av skjerm med vingedressen på. Be eleven å legge seg ned på bakken og trene i en liggende posisjon
- Forklar og la eleven trene på forskjellige situasjoner i frittfall som ustabilitet og tumbling etc.
- Tren på situasjoner under skjerm som tvinn og pilotforsinker etc
- La eleven trene på nødprosedyr med vingedressen på
- Forklar hva man skal gjøre med en gang man har flygende skjerm
 - sjekke luftrom
 - orientere seg
 - løsne armvinger og så benvingen
- La eleven komme med spørsmål

De første hoppene

- Ta en grundig sjekk av eleven:
 - Alle håndtak på plass
 - Riktig påseling
 - ”Pin check” før innlasting
- Følg eleven i hoppet og film eleven hvis mulig

Etter hoppet

- Gi eleven en grundig debrief. Fokuser på exit, stabilitet og trekk av skjerm