

# Mennesket

Adferd, skikk og bruk  
og  
airmanship

# Før du skal fly

- **Vurder værmeldingene nøye**
- **Ta alltid ut meteogram**
  - **Bit deg merke i utviklingen**
    - **Skal vinden avta eller tilta?**
- **Er det andre som skal fly?**
- **Sett deg inn i lokale flystedsregler**
  - **Er det restriksjoner der nå?**
- **Ha kontroll på utstyret, lade radio etc.**
- **Sjekk værstasjon, se på skyene, vimpler etc.**
- **Alltid innom landing**
  - **sjekke forhold + samkjøring**
- **Kjør pent og vis hensyn på veien til start**

# På start



- Vær hjelpsom
- Ikke stress andre
- Vis køkultur
  - *Kursing har prioritet*
- Lytt til erfarne folk, men ta egne avgjørelser
- Tør å si fra

## Før du starter

- Ta deg den tiden du trenger
- Konsentrer deg om det du skal gjøre
- Steng prat og kommentarer ute
- 5 – punkt sjekken
  - Er du blitt avbrutt så begynn forfra!

# På landing

- Pakk i utkanten av landingsområdet
- Vær hjelpsom og oppmerksom
- Bistå med henting av biler

## Utelanding:

- Land så gunstig som mulig på jordet
  - Sikkerhet har høyest prioritet
- Ta skjerm i rosett
- Gå korteste vei til kanten av jordet
- Pakk
- Kontakt bonden
- Tilby noen kroner (f.eks. en femtilapp)
- Slå av en hyggelig prat

# Airmanship



- Vær ærlig mot deg selv
- Erkjenn egne og utstyrets begrensninger
- Ikaros syndromet
- Selv om andre flyr betyr det ikke at DU MÅ fly
  - Er det forhold for meg?
  - La andre fly først, be om tilbakemelding
  - Det kommer alltid nye, fine dager
- Respekter at andre har andre grenser enn deg
- MEN – si fra om du mener noe er veldig galt
- Fly med gode marginer
- Ha respekt for vær og vind
- ER DU I TVIL – ER DET IKKE TVIL !

# Faktorer som påvirker oss

- **Alkohol og legemidler – «rus»**
- **Hangover**
- **Lite søvn**
- **Stress**
- **Sykdom**
- **«Dårlig form» - utmattelse**
  
- **Gjør deg ukonsentrert**
- **Gir dårligere reaksjonsevne**
- **Utsetter deg selv og andre for fare**
- **=> Ikke fly!**

# Airmanship



**«Det er bedre å være på bakken og ønske seg opp i lufta – enn å være i lufta og ønske at en var på bakken»**

# Nytt utstyr, flysted, forhold

**Ny vinge, ny sele og nytt flysted - Kinderegg?**

- **Unngå for mange endringer på en gang!**
- **Nytt utstyr – fly på et kjent flysted**
- **Nytt utstyr – fly under rolige forhold**
- **Nytt flysted – fly med kjent utstyr**
- **Nytt flysted – fly under rolige forhold**

**Ved besiktigelse av nytt flysted**

- **Legg (og se for deg) alternative landingsplaner**



# Til slutt:

- Paragliding er kontinuerlig læring
- Velg de gode flyopplevelsene!
- Lær av de mindre gode valgene
- Lag flyplan
- Hold startteknikk ved like
  
- Nyt naturopplevelsene og kos deg i lufta!

**MED DETTE HÅPER VI DU VIL FÅ MASSE GODE  
OPPLEVELSER I EN FANTASTISK FLOTT SPORT!**