



YOU ARE WHAT YOU FLY

FÖLDI ÉRTÉKELŐ LAP

TLO¹ ellenőrző lap

TANULÓ: _____ MEGFELELT / NEM FELELT MEG

ÉRTÉKELTE: _____

TESZT SORSZÁMA: _____

DÁTUM: _____

IGEN NEM

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A tanuló rendelkezik az előírt minimális ugrásszámmal?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A tanuló felszerelése az ajánlások szerint van összeállítva: <ul style="list-style-type: none">- módosítások a ruhával való ugráshoz, konténer állítva van a tokban- oktató ismertette a kupolaválasztás szempontjait
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A tanuló kitöltötte-e a tanfolyami nyilatkozatot, és befizetett minden díjat?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A ruha és a tanuló felszerelésének megfelelő összefűzése megtörtént?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kellően segítetted a tanulót a beöltözésben az összeállított felszerelésbe (cipzárak behúzásában)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fogantyúk elhelyezését és a nyitási sorrendet bemutattad / elmagyaráztad: <ul style="list-style-type: none">- nyitóernyő fogantyú elhelyezése- leoldópárna elhelyezése- szárnyleoldó fogantyúk (ha van a ruhán „LQRS”, azt is!)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ismertetted a szárnyleoldás feltételeit: <ul style="list-style-type: none">- ha gyorsabban kell megfogni a felszakadókat, mint ahogyan kicipzárzással tudnánk megtenni- szabadesés során nem tudjuk kezelni a szárnyakat- cipzár(ak) meghibásodása <p><i>Gyakorlási sorrend</i></p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Elmagyaráztad a gépbeszállás folyamatát: <ul style="list-style-type: none">- a szárnyakat nem szükséges becipzárázni- a gépen helyet foglalva, a lehető leghamarabb cipzárazzuk be a lábakat- ellenőrizni, hogy a pilóta tudja-e, vannak szárnyas ruhás ugrók is a gépen- karok becipzárázása kiugrás előtt, tanuló ruhájának és ejtőernyőjének teljes ellenőrzése
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Az adott repülőgép-típusra vonatkozó kiugrási technikát elmagyaráztad, bemutattad: <ul style="list-style-type: none">- ajtó elhelyezkedése- ellenőrzőpont kijelölése- beszámolás (ready, set, fly)- kiugráskor homorítás a relatív szél felé, szárnyak csukva- repülő után nézni, szimmetrikusan nyitni mindhárom szárnyat

¹ TLO = Targeted Learning Objective (kiemelt ismeretscsoportok)



YOU ARE WHAT YOU FLY

2. OLDAL

[]	[]	Rossz kiugrás utáni eljárást ismerttetted (homorítás, ellazulás, irány megtalálása, repülési testhelyzet újbóli fölvétele) <ul style="list-style-type: none">- “levelezés” megszüntetése ellazulással és enyhe homorítással- forgás megszüntetése intenzív homorítással, vagy összehúzóással „golyóba”
[]	[]	Ismerttetted a repülési útvonalmintát és annak biztonsági vonatkozásait: <ul style="list-style-type: none">- “doboz” formájú repülési útvonal – 90 fokkal el a repülés vonalától, majd újabb 90 fokos fordulóval vissza repülési irányra, a repülőtér felé- térkép áttekintése, ha van- repülési terv rugalmas kezelése, fölkészülve az ugrás menetének változására
[]	[]	Ismerttetted a kanyarodás technikáját (hogyan kell fordulni, mit nem szabad tenni).
[]	[]	Nyitásimitáció folyamatát részletesen elmagyaráztad: <ul style="list-style-type: none">- a nyitásimitációt az első 90 fokos forduló után kell végrehajtani (el a repülés vonalától)- homorítás, láb- és kar szárnyak szimmetrikus csukása, hátranyúlás mindkét kézzel, nyitóernyő-fogantyú megérintése, repülési testhelyzet újbóli fölvétele. Gyakorlás addig, amíg könnyedén nem megy.
[]	[]	Második 90 fokos fordulót – vissza a repülés irányára – ismerttetted.
[]	[]	Demonstráltad a megfelelő testhelyzetet a tanulónak: <ul style="list-style-type: none">- karok teljesen kint, vállak előre hajlítva, szárnyak feszesek- lábfej spiccel, lábak teljesen széttárva- csípő fönt, test leengedve a legjobb siklás eléréséhez
[]	[]	Bemutattad az utasítások kézjeleit: <ul style="list-style-type: none">- “karok” (mint az AFF-nél; be is kell mutatni)- “csípő” (hüvelykujj föl vagy le – amerre a csípőt mozdítani kell)- “láb” (mutató- és középsőujjak nyújtva; lábak rányújtása)- “lazítás” (kezek rázása, tenyérrel lefelé)- “magasságellenőrzés” (“tudatossági kör” AFF kézjele)- “nyitás” (az oktató egyik mutatóujjával a tanulóra mutat)
[]	[]	Elmondtd a 3 dimenziós tudatosság / tájékozódás elemeit: <ul style="list-style-type: none">- magasságtudatosság a repülés teljes időtartama alatt- a “belső óra” nagyon csal szárnyas ruhás ugrásnál, ezért folyamatos ellenőrzés szükséges- oktató figyelése
[]	[]	Megtanítottad az alapvető, zuhanási sebességet befolyásoló technikákat (süllyesztés homorítással, szívódás domborítva)
[]	[]	Hangsúlyoztad az ütközések elkerülésének fontosságát, módjait: <ul style="list-style-type: none">- vízszintes távolság csökkentése “oldalcsúszással”- SOHA ne forduljon fejjel / felsőtesttel közvetlenül egy másik ugró felé!!!
[]	[]	Elmondtd, hogy mindenkinek saját felelőssége visszatérni a repülőtérre: <ul style="list-style-type: none">- ha látja, hogy a csapat többi tagja egy irányba repül, KÖVESSE ŐKET!



YOU ARE WHAT YOU FLY

		3. OLDAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A tanuló végrehajtotta a “testhelyzet gyakorlatot” állva, és fekvé is: <ul style="list-style-type: none">- légellenállás szimulálása a láb- és kar szárnyakon- minden hibát kijavítottál, gyakorlás addig, amíg a tanuló elég gyakorlatot nem szerez
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ismertetted az elintési folyamatot, és a lényeges magasságokat: <ul style="list-style-type: none">- lábak összeütése háromszor, a nyitási szándék jelzésére- első repüléskor, elintés 1500 méteren- elintés bemutatása
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nyitási folyamatot ismerttetted: <ul style="list-style-type: none">- nyitás megkezdése közvetlenül elintés után- homorítás, szárnyak szimmetrikus összecusukása, a konténer aljához hátranyúlva a nyitóernyő-fogantyúért, A LÁBAKAT KELL NÉZNI!- az egyenes nyílás alapfeltétele a szimmetria, ezért fontos a stabil nyitás
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A tanuló végrehajtotta az “elintési és nyitási gyakorlatot” állva, és fekvé is: <ul style="list-style-type: none">- meggyőződöttél róla, hogy a tanuló megfelelően végrehajtja a gyakorlatot- a hibákat kijavítottad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ismertetted a nyitás utáni teendőket: <ul style="list-style-type: none">- a konténer hátrafelé megy el- fölneézve ellenőrizni a nyíló ejtőernyőt- VÉGIG kicipzárzni a karokat, a hüvelykujj-karikákkal megfeszítve a ruha ujjait- környezet ellenőrzése, slider összehúzóása, ernyő irányítása- lábak kicipzárzása, booti-k fölpatentolása
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eleget gyakoroltattad a tanulóval a kicipzárzást.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kikérdezted a tanulót súlyos zsinórcsavar, a cipzár elromlása és az egyéb vészhelyzetek esetén végrehajtandó teendőkről, valamint a vészugrások végrehajtásáról.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tanulóval megbeszélted az ugrás kiértékeléséhez a találkozó helyét.

ÉRTÉKELŐ MEGJEGYZÉSEI

Keltezés,

BirdMan oktató aláírása