

EMELKEDJ FELÜL

BirdMan Oktatói tanfolyam kézikönyve

TARTALOM

1. Bevezetés

- 1.1. Az oktató alapvető céljai
- 1.2. Mi a szárnyas ruhás repülés?
- 1.3. Ki tarthat kezdő tanfolyamot? (First Flight Course = FFC)
- 1.4. A kezdő tanfolyam minimális követelményei
- 1.5. Ajánlott felszerelés

2. BirdMan modellek

- 2.1. CLASSIC I és CLASSIC II
- 2.2. GTI
- 2.3. Skyflyer és Skyflyer3 (S.3)
- 2.4. PHI
- 2.5. FireBird
- 2.6. Skyflyer 3 Special (S3S)
- 2.7. A ruha megengedhető mérethatárai
- 2.8. Tanfolyami nyilatkozat és díjak

3. Kezdő tanfolyam (FFC)

- 3.1. Bevezetés, felszerelés összeállítása
- 3.2. Nyitóernyő-fogantyú elhelyezése, nyitás ismertetése
- 3.3. Gyakorlási sorrend
- 3.4. Kiugrás
- 3.5. Repülés útvonala / biztonsági szempontok
- 3.6. Kanyartechnika
- 3.7. Nyitásimitáció
- 3.8. Testhelyzet
- 3.9. Elintés
- 3.10. Nyitás
- 3.11. Nyitás után

4. Vészhelyzetek / vészugrás

5. Gépbe iratkozás és földi gyakorlás

6. Teendők a repülőn / a pilóta tájékoztatása

7. Földetérés

BirdMan Oktatói Tanfolyam

Oktatói Kézikönyv

1. FEJEZET: Bevezetés

1.1. Az oktató alapvető céljai

- Biztonság
- Biztosítani a tudatos tanulást:
a tanulónak biztonságosan végre kell tudnia hajtani az első repülését, függetlenül attól, hogy az oktató mellette van-e
- Profi hozzáállás
- Last but not least, have fun!

1.2. Mi a szárnyas ruhás repülés?

A szárnyas ruhás repülés képessé tesz minket arra, hogy testünkkel nagy vízszintes sebességet érjünk el a zuhanási sebesség lényeges csökkentése mellett. A BirdMan ruha használatával hatalmas távolságokat utazhatunk be a kiugrási ponttól, és hozzávetőlegesen megduplázzhatjuk a szabadesés időtartamát. Egy profi képes 90-140 km/h vízszintes sebesség elérésére, miközben csak 70-80 km/h sebességgel zuhan. 4000 méterről 1½ - 3 percig terjedő időtartamú repülés lehetséges.

1.3. Ki tarthat kezdő tanfolyamot?

Kezdő tanfolyamot ajánlottan csak képesített **BirdMan Oktató (BMI = BirdMan Instructor)** tarthat. Oktató csak az lehet, aki a BirdMan Oktatói Tanfolyam elméleti és gyakorlati részét egyaránt sikeresen elvégezte. Az oktátónak (BMI) egy „BirdMan Instructor” címkét kell elhelyeznie a repüléshez használt ruháján.

Oktatói képzést csak a BirdMan Inc. által kijelölt vizsgáztató végezhet.

Az oktatói minősítés

A 2 napos oktatói tanfolyam 1. napja elméleti képzéssel, a 2. pedig a – földi és levegőben végrehajtandó – gyakorlati feladatokkal és azok kiértékelésével telik. Tartalmazza a tanfolyami anyagot, az oklevelet és – siker esetén – az oktatói minősítést (*BMI rating*). A résztvevőknek a saját ugrásaikat, és a vizsgáztató ugrásait is fizetniük kell (a tanfolyam díja tartalmaz 1 vizsgáztatói ugrást).

A tanfolyamon megszerezhető oktatói minősítés birtokosa cégünk jóváhagyásával képezhet ki megfelelő tapasztalattal rendelkező ejtőernyősöket a szárnyas ruhával való repülésre. Az oktatás rögzített tematika alapján történik, az oktatóknak az alábbi feladataik, illetve lehetőségeik vannak:

1. A kiképzésre való alkalmasság meghatározása (BirdMan ajánlás: 200+ ugrás).
2. Gyakorlás különböző modellekkel. Ez alapján határozható meg, hogy az oktató, a tanulóival való gyakorlás során milyen felszerelést kell, hogy használjon
3. A szárnyas ruhával való repülés tanításához szükséges készségek és információk elsajátítása.
4. Az oktatók használhatják a BirdMan demo ruháit, és engedélyük van a cég képviselőjeként tevékenykedni.
5. Az oktatók bármely típusú ruhát 30% kedvezménnyel vásárolhatnak meg.
6. Az oktatók „pontokat” gyűjthetnek, melyeket ingyen ruhára válthatnak be.
 - a. 12 pont = 1 db, opciókkal rendelhető ingyenes ruha
 - b. Pontok a tanítványok által vásárolt ruhákkal szerezhetők. Az oktató felelőssége tájékoztatni a BirdMan-t a szerzett pontokról, melyeket a szabályos megrendelővel kell igazolni.
 - c. Az ingyen kapott ruha tetszőlegesen felhasználható.

Lecserélheted vele a régit, használhatod demo ruhaként, elajándékozhatod – sőt, akár el is adhatod, a pénz a tied!

Oktatói tanfolyam indításához legalább 3 jelentkező szükséges. A jelentkezés minimális feltételei: érvényes nemzeti vagy nemzetközi ejtőernyős D licenc, 500 ejtőernyős és 100 szárnyas ruhás ugrás. A jelentkezőnek ismernie kell a BirdMan repülési útmutatót, az oktatói tanfolyam kézikönyvét, és minden szempontot, melyek alapján az értékelése történni fog.

Sikertelen vizsga esetén több kiértékelésre is van mód, amennyi az időbe belefér.

1.4. Kezdő tanfolyam minimális követelményei

A BirdMan Inc ajánlása: a jelentkező rendelkezzen legalább 200, a tanfolyamot megelőző 18 hónapban végrehajtott szabadeső ugrással. Az első repülést egy oktatóval, párban kell végrehajtani. A legalább 500 ejtőernyős ugrással rendelkezők, a BirdMan Repülési Útmutató elsajátítása után egyedül is végrehajthatják első szárnyas ruhás ugrásukat.

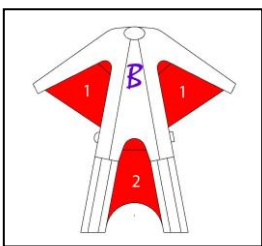
Az első ugrást megelőzően – az ugró korábbi tapasztalatától függetlenül –, mindenképpen hasznos egy BirdMan oktatóval konzultálni.

1.5. Ajánlott felszerelés

- *Tok és nyitóernyő* – csak tok alján elhelyezett, „kill-line”-os nyitóernyő használható! TILOS combhevederen levő nyitóernyő zsebbel és /vagy gumis nyitóernyővel ugrani. Rugós nyitóernyő sem használható, kivéve, ha külön szárnyas ruhás ugráshoz tervezték!
- *Főernyő* – főernyő megválasztása a tanuló által aktuálisan használt ernyőtől, illetve az azzal szerzett tapasztalatától függ. A legfontosabb, hogy jól ismerje az ernyő viselkedését különböző helyzetekben. Ha a tanuló nagy teljesítményű elliptikus kupolával szeretne ugrani, föl kell készíteni ennek lehetséges következményeire.
- *Biztosítókészülék* – a tanulókat figyelmeztetni kell arra, hogy a biztosítókészülékek nem feltétlenül lépnek működésbe, ha teljes repülésben érik el az aktiválási magasságot. Teljes repülésben ugyanis, a süllyedési sebesség kb. 18 – 30 m/s, a Cypres pedig 250 m (750 láb) magasan, 35 m/s függőleges sebességtől aktiválódik. Ebből az következik, hogy a készülék teljes repülésben azt érzékeli, hogy az ugró nyitott kupolával repül, ezért nem nyitja a mentőernyőt. Eszméletvesztés esetén a tanuló feltehetően bukdácsolva-forogva zuhan, így elég függőleges sebessége lesz a biztosítókészülék aktiválódásához.
- *Magasságmérő* – a magasságmérő a csuklóra vagy kézre erősítve működik megbízhatóan, a mellhevederre szerelve több, mint 300 méterrel (1000 láb) is kevesebbet mutathat!
- *Csipogó* – a legtöbb csipogó a megfelelő magasságon jelez. Az Pro Track-et „SLO” üzemmódba kell állítani, hogy a függőleges sebességet jól mérje, az adatokat – így a zuhanási időt is - azonban csak 2 percig rögzíti. Az Alti-2 Neptune és BirMan Neptune készülékek a repülés teljes időtartama alatt mérik és rögzítik ezeket az adatokat.

2. FEJEZET: BirdMan modellek

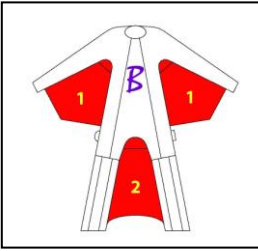
2.1. CLASSIC I és CLASSIC II



A Classic a legstabilabb ruha a BirdMan termékek között; ideális első repüléshez. A háromszög alakú kézsárnyak miatt kevésbé érzékeny a hibás kéztartásra. A többi modellhez képest kisebb a szárnyak felülete, és a profiljuk is vékonyabb.

A Classic I és II közötti legfontosabb különbség, hogy a II-nek elöl 2 cipzárja van, szemben az I-essel, aminek csak 1. A szárnyprofilok megegyeznek. A Classic I gyártása 2001-ben befejeződött, főlváltotta a Classic II.

2.2. GTi



A GTi szárnyai hosszabbak a Classic-éinál, a kar szárnyak alakja pedig hajlítotabb. A súrlódás, a szárnyak laposabb profilja miatt kisebb, ezért a GTi nagyobb vízszintes sebességre képes. A GTi is használható első repüléshez, ha az oktató alkalmasnak érzi erre a tanulót. Ekkor nagyon fontos gyakoroltatni a szárnyak megkerülését nyitáskor.

2.3. SKYFLYER & S3



A még hosszabb kar és lábszárnyak, a lapos aerodinamikai szárnyprofil és a dupla szárnyrendszer (felfújható fenék) csak három a számos újítás közül, melyek a Skyflyer és Skyflyer3 ruhák igen nagy vízszintes, és alacsony függőleges sebességét eredményezik. Ezek a ruhák ugyanakkor nagyon érzékenyek a felhasználóra. Tapasztalt „madárembereknek” készültek, és semmiképpen nem ajánlott az első repülést ilyen ruhákkal végrehajtani – ejtőernyős tapasztalattól és ugrásszámtól függetlenül!

2.4. PHI

Akrobatikus ugrásokhoz ajánlott ruha, a BirdMan modellek közül ez a legalkalmasabb ilyen célokra. Raktárkészletből rendelhető, különböző színekben és méretekben kapható. Kezdő szinttől használható.

Tervezés éve: 2005.

2.5. FIREBIRD

Általános célú ruha, a kezdő és a tapasztalt szárnyas ruhás ugróknak egyaránt nagyon jó. Rendkívül könnyű nyitás és repülhetőség jellemzik. Ez a ruha igazán minden szárnyas ruhás ugróknak készült; női szabású változata is létezik. Rendelhető készletről, illetve egyedi méretben és színekben is. Kezdő szinttől használható.

Tervezés éve: 2005.

2.6. SKYFLYER 3 – SPECIAL (S3S)

Ruha a legtapasztaltabbaknak. Extrém repülési tulajdonságok, rendkívül nagy szárnyfelület. Bordás merevítésű szárnyak, a bordák félkemény műanyagból készülnek. A jelenleg kapható ruhák közül a legjobb siklási / lebegési tulajdonságokkal rendelkeznek. Rendelhető készletről, illetve egyedi méretben és színekben is. Csak nagyon tapasztalt szárnyas ruhás ugróknak!

Tervezés éve: 2005.

2.7. A ruha megengedhető mérethatárai

A demo ruhának nem kell tökéletes méretűnek lennie, de az alábbi – kényelmi és biztonsági – szempontokat mindenképpen vegyük figyelembe:

- *Láb* – ha a ruha lába túl hosszú vagy rövid, a booti-kat vissza lehet hajtani a ruha alá. Ne engedjük a tanulót olyan ruhával repülni, aminek nagyon hosszú a lába, különösen a lábszárnya! A kelleténél rövidebb lábszárnyú ruhával biztonságosabb a repülés, mint jelentősen hosszabb lábszárnyal!
- *Kar* – a hüvelykujj karika nem eshet le a kézről! A ruha karja tehát csak annyival lehet hosszabb, hogy ez ne történhessen meg. A karokon futó cipzárakat rögzíteni kell tudni a csukló alatt, hogy repülés közben ne nyílhassanak ki.
- *Túl szűk / túl bő* – a túl szűk ruha kényelmetlen, és megnő a cipzárak elromlásának, kinyílásának az esélye terhelés alatt. Annyira bő se legyen, hogy az anyag csapkodhasson repülés közben! Az enyhén bő ruha ettől függetlenül jobb, mint a túl szűk.

2.8. Tanfolyami nyilatkozat („FFC waiver”) és tanfolyami díjak (ha az adott országban alkalmazható)

A nyilatkozatmintát a BirdMan Inc. biztosítja. Az oktatók a nyilatkozaton szereplő díjakat és boogie információkat tetszésük szerint megváltoztathatják.

A szárnyas ruhával való repülésben szerzett tapasztalat, illetve az oktatói tanfolyamon elsajátítottak alapján a legkisebb lelkifurdalásod se legyen, hogy pénzt kérsz olyan információk átadásáért, melyek megszerzésére a saját idődet és pénzedet fordítottad! Nem kötelező ugyan pénzt kérni a kezdő tanfolyamért, de azt tanácsoljuk, hogy tegyél így! A tanfolyam díját rád bízunk.

3. FEJEZET: A kezdő tanfolyam (FFC = First Flight Course)

3.1. Bevezetés, felszerelés összeállítása

- Győződj meg róla, hogy a jelentkező rendelkezik a megfelelő ugrásszámmal és felszereléssel!
- Töltesd ki a nyilatkozatot a tanulóval, kérd el a tanfolyam díját!
- Nézesd meg a tanulóval a BirdMan filmet!
- Igazítsd a ruhát a tanulóhoz, és közösen fűzzétek össze az ejtőernyővel! Ezután ellenőrizd, hogy a felszerelés biztonságos-e! Nyisd ki a tokot, és zárasd le a tanulóval úgy, hogy a főernyő konténera függőlegesen (karikával fölfelé!) álljon benne!
- Magyarázd el a tanulónak, hogyan kell fölvenni a ruhát és a hevederzetet - választhat az álló vagy ülő technika között!
- A tanuló most vegye föl a ruhát és az ernyőt, mint ha repüléshez készülne! Minden cipzár legyen végig összehúzva, booti-k legyenek fölvéve, hevederek meghúzva!
- Az alábbiakat külön is hangsúlyozd:

BIRDMAN, INC. 547 E. NEW YORK AVENUE, STE B
DELAND, FLORIDA 32724, USA
TEL: +1-386-785-0800 FAX: +1-386-785-0080
INFO@BIRD-MAN.COM WWW.BIRD-MAN.COM

- *Combhevederek* – mindig meg kell húzni őket, a mellső cipzárok bezárása előtt. Ez nagyon fontos, jó, ha szokássá válik, hosszú hívások esetén is.
- *Mellheveder* – Legyen szoros, de kényelmes! A hevederzet nem csúszhat le a vállakról repülés közben!
- *Cipzárok* – Végig be kell húzni és rögzíteni őket, hogy repülés közben ne nyílhassanak ki.
- *Hüvelykujj karika* – a kesztyű és a magasságmérő fölött legyen!

3.2. Nyitóernyő-fogantyú elhelyezése, nyitás ismertetése

„Hogyan fogok nyitni?” mielőtt folytatod az oktatást, nyugtasd meg a tanítványodat, és mutasd meg neki, hogyan maradhat életben... Hangsúlyozd, hogy a szárnyak nem akadályozzák sem a főernyő, sem a mentőernyő fogantyú használatát! Itt kell elkezdeni a megfelelő nyitási technika sulykolását is.

- A tanulónak teljesen felöltözve (ruha és hevederzet), minden cipzárát bezárva, meg kell találnia a nyitóernyő fogantyút.
- Mutasd be a nyitást! Gyakoroltasd el néhányszor a tanulóval is!
 - Mondd el, hogy az elintés és nyitás technikáit később részletesen is ismerteted majd az oktatás során!
- Magyarázd el és mutasd be a vészhelyzeti eljárásokat, gyakoroltasd el őket néhányszor a tanulóval is!
 - Mondd el, hogy a vészhelyzeti eljárások megkezdése előtt nincs szükség a szárnyak leoldására – egyszerűen hajtsa végre a szokásos eljárásokat.
- Tekintsd át a szárnyleoldó-rendszer (és a láb gyorsleoldó (LQRS), ha van) elhelyezését és használatát! A tanuló csukott szemmel kersse meg a leoldó fogantyút!
- A szárnyakat az alábbi okokból kell leoldani:
 - Gyorsabban kell fölnyúlni a felszakadókhoz, mint azt kicipzárázással tehetnénk (zsinórcsavar esetén)
 - Szabadesés közben, a szárnyakkal problémánk van
 - Nem működik a cipzár

3.3. Gyakorlási sorrend

- A tényleges repülést szimulálva, annak megfelelő sorrendben gyakoroltasd a teendőket a tanulóval:
 - kiugrás, repülés útvonala, kanyarteknika, nyitásimitáció, testhelyzet, elintés (nyitásjelzés), nyitás, a ruha levétele
- Modd el a tanulónak, hogy a fenti sorrendnek megfelelően fogtok végighaladni a tudnivalókon! Ez segít tudatosítani az anyag felépítését, illetve végigvezetni a gyakorlást.

Emellett, így kerülhetők el legkönnyebben azok a kérdések, melyekre később amúgy is kitérnél az oktatás és a gyakorlás során.

3.4. Kiugrás

A tanulóval alaposan gyakoroltasd el a kiugrást abból a gépből, melyből az ugrást végre fogja hajtani! A jövőre vonatkozóan, röviden a tanuló „otthoni” repterén használt repülőből való kiugrást is feltétlenül magyarázd el! (Sok kezdő tanfolyam nagy repülés boogie-kon zajlik, a tanuló viszont lehet, hogy otthon, Cessna-ból ugrik majd legközelebb.)

Mutasd be a kiugrást, majd addig gyakoroltasd azt a tanulóval, amíg többször egymás után hibátlanul végre nem hajtja!

A kiugrási technika géptípusonként változhat ugyan, az alábbiak azonban minden esetben érvényesek:

- Kiugrás fölemelt fejjel, mellkas a relatív szél felé
- Kiugrási testhelyzet: összezárt láb és testhez szorított karok, egészen addig, amíg a repülőtől el nem távolodik az ugró (kb. 0,5 másodperc).
 - Magyarázd el, hogy miért kell minden esetben – kivéve hátsó ajtós gépeken – a szárnyakat összezárni kiugráskor, és kb. 0,5 másodpercig zárva tartani (biztonsági okokból)!
- Kiugrás után a gépet kell nézni (hogy megtartsuk a megfelelő pozíciót)
- Homorítás
- Mindhárom szárny nyitása, szimmetrikusan
- Teendők rossz kiugrás után (a tanuló elveszti az irányt): homorítani, izmokat ellazítani, irányt / tájékozódási pontot megkeresni, szárnyakat nyitni és 90°-ban elrepülni az eredeti rárepülési vonaltól.

3.5. Repülés útvonala / biztonsági szempontok

- Szárnyas ruhával általában utoljára ugrunk ki, a tandemek után.
- Menj végig a 90°-os „doboz” repülési útvonalon! Magyarázd el a tanulónak, hogy szárnyas ruhával miért kell előre kidolgozott terv szerinti útvonalon repülni!
 - A BirdMan ruhákkal nagy vízszintes sebesség érhető el (az ugró nem egyenesen lefelé zuhan). Biztosítani kell a repülőterre való visszaérkezést.
 - Olyan útvonalon kell repülni, ami biztosítja a többi ugrótól és a repülőtől való megfelelő távolságot, a teljes repülés során.
- Ha van légifelvétel a repülőtérről, mutasd meg rajta a tanulónak a tervezett repülési útvonalat! Menj végig a veszélyes zónákon és a környező területeken – különösen, ha a tanuló új az adott reptéren!

- Tudatosítsd, hogy mivel ti ugrotok ki a repülőtértől legtávolabb, a tanulónak saját ritmusában kell 90°-ban lefordulnia a rárepülés vonaláról (nem szabad az oktatóra várnia a fordulóval)!
- Vegyétek végig az alábbi biztonsági kérdéseket:
 - A rárepülési vonaltól távol kell maradni, soha nem szabad megközelíteni azt! Hangsúlyozd, hogy ezen a vonalon nyílnak majd az ernyők!
 - Kiugrás előtt, ellenőrizni kell a helyszínt. Ha változik az ugrás menete, új repülési tervet kell készíteni, vagy a levegőben, repülés közben rögtönözni. Kiugrás előtt ellenőrizni kell, hogy van-e más repülőgép a közelben.
 - A tandemek és a tanulók magasan nyitnak, ezért valószínűleg nyitott kupolával ereszkednek majd a tanulóval egy szinten, miközben ő még repül. A nyitott kupolával ereszkedőket messzire el kell kerülni!
 - Nem szabad kiugrani felhős időben, ha a repülőtér nem látható tisztán.
 - Nem szabad sűrű felhőkön keresztül repülni, ha el lehet kerülni őket. Magyarázd el a tanulónak, miért!
 - Az ejtőernyővel 500 méter fölött nem szabad keresztezni a repülési útvonalat.

3.6. Kanyarteknika

A tanuló, rögtön kiugrás után el kell, hogy forduljon 90°-kal, hogy leforduljon a rárepülési irányról. Éppen ezért, mielőtt továbblépnétek a nyitásimitációra, magyarázd el a kanyarodás alapvető technikáját!

- Még a Classic modell is nagyon érzékeny a testhelyzetre. A fordulóhoz egyszerűen át kell nézni a váll fölött, a kívánt irányban.

3.7. Nyitásimitáció

A nyitásimitáció célja, hogy a tanuló érezze a nyitóernyő-fogantyút és tapasztalja meg a nyitási testhelyzetet, mielőtt nyitási magasságon, „élesben” kellene csinálnia. Nyitásimitációról van szó, nem pedig gyakorló nyitásról!

Mutasd be a nyitásimitációt, majd gyakoroltasd a tanulóval addig, amíg többször egymás után hibátlanul végre nem hajtja! A gyakorlat állva is elvégezhető. Ha hibát veszel észre, azzal javítsd!

- Nyitásimitáció menete:
 - Kiugrás, és a rárepülési irányról 90°-ban való lefordulás után hajtandó végre.
 - Homorítás.
 - Lábszárny összecukása – térdek és bokák egymáshoz szorítva, lábak nyújtva maradnak.
 - Mindkét kézzel hátranyúlni, a tok alá.
 - Nyitóernyő megérintése, pozíció megtartása stabilan, 1-2 másodpercig.

- Szárnyak újbóli nyitása, szimmetrikusan – először a karok, majd a lábak.
- Végül, lenézve ellenőrizni kell a repülőtérről helyzetét, és kijelölni a következő 90°-os forduló helyét.

3.8. Testhelyzet

A repülés során ekkor a tanulónak ellenőriznie kell a testhelyzetét. A testhelyzet gyakorlása legyen egyszerű!

- Mutasd be a megfelelő testhelyzetet
 - A szárnyaknak föl kell töltődniük, ezért nem lehetnek se túl feszesek, se túl lazák.
- Az “1-2-3” ellenőrzés:
 1. *Karok:* karok a testtel párhuzamosan, vállak legörbítve, a magasságmérőnek a csuklón / kézfejen könnyen leolvashatónak kell lennie.
Mutasd be az „ellenőrizd a karokat!” utasítás kézjelét!
 2. *Csípő:* a hát „cicahát” szerűen domborítva, csípő fölemelve.
Mutasd be a „csípő föl!” utasítás kézjelét!
 3. *Láb:* a lábaknak, a térdet megfeszítve, nyújtva kell lenniük, lábfejek spiccben.
Mutasd be a „lábat nyújts!” utasítás kézjelét!
- Mondd el, hogy a repülés a lehető legvízszintesebb kell, hogy legyen – a fejnek és a lábaknak, amennyire csak lehet, egy szintben kell lenniük. Ha a fej a láb szintje alatt van, ellenőrizni kell a karokat és a csípőt!
- Tanítsd meg a térbeli, 3 dimenziós tájékozódást, az alábbiak szerint:
 - Magasságtudatosság a repülés teljes időtartama alatt.
 - Oktató figyelése, követése. Tanítsd meg a zuhanási sebesség befolyásolásának alapvető technikáit: süllyesztés homorítással, szívódás intenzívebb domborítással. (Ezt különösen akkor hangsúlyozd, ha a tanuló teljesen más testalkatú, mint te!)
 - Ütközés elkerülése: oktató megközelítése oldalcsúszással; soha nem szabad egyenesen más szárnyas ruhás ugrók felé nézni / repülni!
 - Bár ott leszel és segíthetsz a tájékozódásban, a repülés során a tanulónak gyakran le kell néznie, hogy ellenőrizze a helyszínt.
 - Vegyétek végig a kézjeleket és a „vezényszavakat”, amelyekkel a tanulót irányíthatod ha rossz felé repül, vagy egy felhőt vagy tandemet kell kikerülni!
- Magyarázd el a levelezés megszüntetését (ami a túl mereven tartott izmok következménye):
 - Enyhe homorítás, izmok ellazítása, repülési testhelyzet újbóli fölvétele.
- Magyarázd el a forgás megállításának a technikáit:
 - Homorítás, ellazulás, szárnyak összecukása.
 - Esetleg: szárnyak leoldása a leoldófogantyúk segítségével.

- Ha mindez nem megy: össze kell húzódni „golyóba” - térdet fölhúzni a mellkashoz, karokat behúzni. A zuhanás ekkor nagyon fölgyorsul, ezért a lehető leghamarabb újra ki kell homorítani.

TESTHELYZET GYAKORLAT:

- ★ A megfelelő testhelyzetet először állva, majd – a vízszintes haladást szimulálándó – fekvő is gyakoroltasd a tanulóval!
- ★ Szimuláld a szárnyak légellenállását: tarts ellen a tanulóknak, hogy csak erő kifejtéssel tudja tartani a megfelelő testhelyzetet!
- ★ Javítsd ki a hibákat, és folytassátok a gyakorlást addig, amíg a tanuló megfelelően vége nem hajtja a testhelyzet-gyakorlatokat!
- ★ Győződj meg róla, hogy a gyakorlás helye – föld vagy asztal – jól ki van-e párnázva! Ne felejtse el, hogy ez a gyakorlat sokkal nehezebb a földön, mint a levegőben!

3.9. Elintés (nyitásjelzés)

- Magyarázd el az elintés szerepét, és hogy miért lábbal kell végrehajtani!
- Az elintési magasság 1500 méter.
- Hangsúlyozd, hogy a ruhával kb. kétszer annyi a szabadesés ideje, mint amit a tanulók eddig tapasztalhattak, így 1500 méteren – „nyugi és gondold végig”! ☺
- Mutasd be az elintést!
- Elintés folyamata:
 - Ellenőrizni kell, hogy nincs-e más ugró a közelben.
 - Teljes repülésben (kar szárnyak nyitva, lábak nyújtva), lábakat háromszor egymás után összeütni!

3.10. Nyitás

- Közvetlenül az elintés után kell megkezdeni – 1300 méter (4000 láb) körüli magasságon.
- Mutasd be az elintést és a nyitást!
- A nyitási technikája:
 - Elintéskor, a lábak 3. összeütése után a lábak maradjanak összezárva (és nyújtva)!
 - Homorítás – keressünk egy fix pontot a horizonton!
 - Térdek és lábak összezárása
 - Karokat szimmetrikusan a test mellé zárni!
 - Nyitóernyő eldobása: agresszív mozdulattal, a nyújtott kart teljesen oldalra hozva, akét kar karszimmetrikusan, egymás tükörképeként mozog.
 - Kar szárnyak összecukása – ezzel a turbulenciát csökkentjük.

- Tagold az elintés és nyitás folyamatát világos, könnyen megjegyezhető cselekvéssorozattá! Mutasd be a teljes folyamatot, az alábbi szavak kíséretében:
 - TAP – TAP – LOCK - IN - THROW – CLOSE
(magyarul: TAPS – TAPS – ZÁR – BENYÚL – ELDOB – BECSUK)
 - A szavak segítenek a tanulónak megjegyezni a folyamatot, ami a nyitáskor várható stressz miatt különösen hasznos.
- Emeld ki a szárnyas ruhás nyitás 3 legfontosabb elemét (természetesen, a megfelelő magasságon történő nyitás mellett):
 - Szimmetrikus testtartás
 - Agresszív nyitóernyő-eldobás
 - Lábak végig nyújtva

ELINTÉS ÉS NYITÁS GYAKORLAT:

- * Az elintést és nyitást először állva, majd – a vízszintes haladást szimulálандó – fekve is gyakoroltasd a tanulóval!
- * Az álló gyakorlás során ellenőrizd, hogy a nebuló homorít-e, mikor a (nyitóernyőért) “BENYÚL” fazishoz ér! A stabilitás nyitáskor igen hasznos.
- * Javíts ki minden hibát! A gyakorlatot addig ismételd, amíg a tanuló könnyedén és hibátlanul végig nem csinálja!
- * Győződj meg róla, hogy a gyakorlás helye – föld vagy asztal – jól ki van-e párnázva! Ne felejtse el, hogy ez a gyakorlat sokkal nehezebb a földön, mint a levegőben!

3.11. Nyitás után

Magyarázd el a tanulónak, hogy nyíláskor a tok milyen szögben megy el, és készítsd föl a nyílás után tapasztalható hintázásra!

Teendők a nyitás után

- Fölnézve ellenőrizni az ejtőernyőt.
- Karokat végig kicipzárítani, a cipzárakat a hüvelykujj karikákkal feszesen tartva.
- Ellenőrizni, hogy nincs senki a közelben, az ernyőt a hátsó hevederekkel a földetérési terület felé irányítani.
- Lábakat kicipzárítani.

Egyéb tudnivalók

- Mondd el, hogy a lábszárny a lábak között lóg majd, földetérésnél nem lesz útban!
- Figyelj oda, hogy a tanuló a karok és lábak kicipzárását megfelelően gyakorolja be!

- Kérdezd meg a tanulót, mit tenne zsinórcsavar, illetve nagy sebességű rendellenesség esetén!
- Beszéld meg a tanulóval, hogy földetérés után hol talákoztatok, az ugrás kiértékelésére!

4. FEJEZET: Vészhelyzetek / vészugrás

Beszélgétek át valamennyi lehetséges vészhelyzeti szituációt!

Vészhelyzeti eljárások

- Leoldás és mentőernyő nyitás előtt a lábszárnyat be kell csukni (lábak összezárása)
- Zsinórcsavar esetén először a lábszárnyat kell leoldani – ha van a ruhán lábszárny gyorsleoldó.

Vészugrás menete

- Alacsonyról történő vészugrás esetén szárnyak félig csukva, rendes – szárnyas ruhás – kiugrás, nyitás.
- 2000 méter fölötti vészugrás esetén rendes – szárnyas ruhás – kiugrás, elintés, nyitás.

5. FEJEZET: Gépbe iratkozás és földi gyakorlás

A gépbe iratkozásnál vedd figyelembe, hogy ugrás előtt a tanulóval akár többször is el kell gyakorolnod az ugrás teljes folyamatát! Addig gyakoroljátok az ugrást, amíg a tanulóknak az egész folyamat kényelmessé nem válik, és hibátlanul végig nem csinálja azt!

6. FEJEZET: Teendők a repülőről / a pilóta tájékoztatása

- Gépbeszálláskor nem szükséges a ruha lábait és a karokat becipzárítani.
- Tájékoztasd a pilótát, hogy szárnyas ruhás ugrók is vannak a gépen, és beszéld meg vele a tervezett repülési útvonalakat!
- Kb. 1300 méterrel az ugrási magasság alatt, meg kell kezdeni a felkészülést az ugrásra: karok és lábak becipzárítása, szemüveg, sisak, stb. fölvétele.
 - Gyorsan emelkedő repülőben, vagy amiben kevés a hely, a lábakat felszállás előtt be kell cipzárítani és patentolni.
- Kiugrás előtt, ellenőrizd a tanuló teljes felszerelését!

7. FEJEZET: Földetérés



- Földetérés után, gratulálj a tanulónak és üdvözöld őt a csapatban!
- Értékelj ki a tanuló ugrását! A pozitívumokat hangsúlyozd; a hibákkal kapcsolatban tegyél olyan észrevételeket, melyek segítik majd a következő, önállóan végrehajtott repülésében – különösen a biztonságot érintő kérdések terén!
- Írd alá, és add át a tanulónak – ha van nálad ilyen – a kezdő tanfolyam elvégzését igazoló oklevelét (*First Flight Course Certificate*)!
- Írd alá a tanuló ugrókönyvét!
- Kérdezd meg, hogy szeretne-e újra ugrani, ha éppen van szabad demo ruha!