

# Sicherheit

Was hilft mir sicherer zu fliegen?

Was macht mich zum unsicheren Piloten?

- Schirmwahl
  - Mein Ego und Selbstdarstellung vs. Selbsteinschätzung, Was erreiche ich fliegerisch? SIV?
- Schirmzustand
  - Sauberer Relativtrimm?! Leerweg Bremsen ausreichend?!
- Ausreichende Größe
  - Max. Anhängelast = 120..130% des Startgewichts
- Mit oder ohne Vorwärtsfahrt?
  - Sinkt sie senkrecht oder erreicht sie ihre Sinkwerte nur mit Bauart-bedingter Vorwärtsfahrt?
- Kompatibilitäts-Prüfung mit realer Auslöserichtung
  - Funktioniert der Retterwurf mit der Kombination aus Pilot, Gurtzeug, und Rettung?
- Rettung
  - Regelmäßiges Packen
  - Retterwurftraining, G-Force Trainer
- Bewusstsein
  - z.B. Rettergriff greifen bei jedem Flug
  - Check der Splinte vor jedem Start
- Gurtzeug, Aufrechte und Stabile Sitzposition
- Livetracking, Satellitenmessaging
- Funk
- Schuhe
- Schutz vor Kälte
- Erste Hilfe Ausrüstung, Übung & Knowhow
- Baumlandung -> Bandschlinge & Karabiner
- Komme ich dran im Notfall?
  - Koordinaten im Klartext?
  - Offline Karten
  - Backup Powerbank
- Smartphone

## Ausrüstung

## Theorie

## Wetter

## Gelände

## Wissen

## Umfeld

## Mentale Seite

## Körperlicher Zustand

## Schirmbeherrschung

## Risikomanagement

## Risikohomöostase & Passive Sicherheit

## Psychologie

## Innere & Äußere, Positive & Negative Motivation

## Innere Einstellung: Demut <-> Selbstzufriedenheit

## Lernbereitschaft

## Mentaler Zustand

z.B. Stress, Persönliche Probleme - Bin ich im Hier und Jetzt?

Routinen: Startcheck & Selbstcheck, Blick nach innen

## Selbsteinschätzung & Selbstreflektion

## Intermediate Syndrom & Selbstüberschätzung

## Umgang mit Angst, Kontrolle von Emotionen, "Freezing"

## Bewusste Startentscheidung, Startabbruchlinie

## The positive Power of negative Thinking

Was könnte hier schiefgehen?

## Mentales Training

Z.B. Wie reagiere ich wann? Abläufe mental durchgehen und sich entsprechend bewegen

## Die fünf gefährlichen Einstellungen in der Luftfahrt

- 1 Anti-Autoritär
- 2 Impulsivität
- 3 Unverwundbarkeit
- 4 Macho
- 5 Resignation

## Ausgeschlafen

## Kondition

## Flüssigkeitszufuhr & Dehydrierung

## Flüssigkeitsabfuhr

## Ernährung

## Hypoxie, d.h. Sauerstoffmangel bzw. Höhenkrankheit

## Wärme

## Starten

## Landen

Gute Landeinteilung, gerader pendelfreier Endanflug!

## Strömungsabriss vermeidende Flugtechnik

## Autorotation, d.h. schnelle & beschleunigende Drehbewegung

## Ansatz Einseitiger Strömungsabriss

## Klapper

## Effektive Abstieghilfen

## Bewusstsein der Situation - Orientierung im 3D Raum

## Entkopplung Hände - Körper in Extremsituationen

Fähigkeit für Hände hoch - den Schirm fliegen lassen?!

## Bewusstsein der Höhe und des Höhenverlusts bei Vorfällen

## Aktives Fliegen

z.B. Rule #1 - Brake the dive! - Vorschießen stoppen!

## Beschleunigt Fliegen

## Trainingszustand (Regelmäßigkeit, "drin bleiben")

## Groundhandling

## Threat and Error Management (TEM)

## Schritte des Risikomanagements

- 1 Wahrnehmung
- 2 Identifikation
- 3 Bewertung
- 4 Projektion
- 5 Entscheidung
- 6 Handeln

## Das Ampelprinzip

z.B. mehrere Faktoren gelb (Müde, grenzwertiger Wind, neuer Schirm) -> Ampel ist rot!

Überblick behalten über die drei Dinge, die mich wahrscheinlich umbringen werden

Quellen  
Cloudbase Mayhem Podcast  
The Paraglider Podcast auf Podtail

Literatur  
Advanced Paragliding  
Gavin McClurg

Tool: Freeplane  
Autor: Timo Schleeh  
feedback@paragliding-safety.com  
Über  
Stand: 23.09.2023  
Lizenz CC BY-SA 4.0

Einordnung  
+ Eine solide Basis vorhanden  
o Auf einem guten Weg, aber noch zu tun  
- Nachholbedarf, hieran muss ich arbeiten