

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

Ausrüstung

Wetter

Gelände

Wissen

Umfeld

- Theorie
 - Check der Wettervorhersage
 - Großwetterlage, Föhn, etc.
 - Wetterbeobachtung
- Eigene Erfahrung & Erfahrung anderer
 - z.B. Locals befragen, Begleitetes Fliegen
- Wolken, 45 Grad Regel...
 - z.B. so kurbeln, dass der Wolkenrand immer im 45 Grad Winkel angepeilt werden kann

- Luv/Lee
- Talwind
- Gelände lesen
 - Rotoren, Leefallen, Düse, ...
- Geländeeinweisung
- Startabbruchmöglichkeit

- Flugroutenplanung
 - Turbulenzen meiden, Landeplatz sicher erreichen
- Plan B: Notlandemöglichkeit bei plötzlichem Höhenverlust
- Hindernisse und Flugverkehr im Auge behalten
- Keine Kreise gegen den Hang!
- Geländeangepasstes Fliegen
 - Wie fehlerverzeihend ist das Gelände?

- Typische Unfallursachen
- Aerodynamik und Flugdynamik bei Störungen
- Vorflugregeln

- Rücksicht in der Luft
- Verhalten am Startplatz
- Vorherrschende Kultur zum Thema Sicherheit
- Weiß jemand was du vorhast und wo du bist

Mentale Seite

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

Risikohomöostase & Passive Sicherheit

Wenn wir uns sicherer fühlen wird unser Verhalten riskanter, bis wir wieder das gleiche Risiko empfinden (Risikokompensation). Nach Einführung des Antiblockiersystems sind bspw. die Unfallzahlen bei ABS-Nutzern nicht zurückgegangen, sondern sogar gestiegen.

Selbstdarstellung

Gruppendynamik

Emotionale Bedürfnisse

Survivor's Bias

Je öfter man mit etwas Riskantem davonkommt, desto mehr überschätzt man sich und desto mehr unterschätzt man bspw. die Bedingungen. Die kognitive Verzerrung des Survivorship Bias schlägt zu, da erfolgreiche Aktionen oder Flüge stärker sichtbar sind als nicht erfolgreiche.

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 Abstiegshilfen

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 Entscheidung

5 Handeln

6 Monitoring

Das Ampelprinzip

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

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

Körperlicher Zustand

Schirmbeherrschung

Risikomanagement

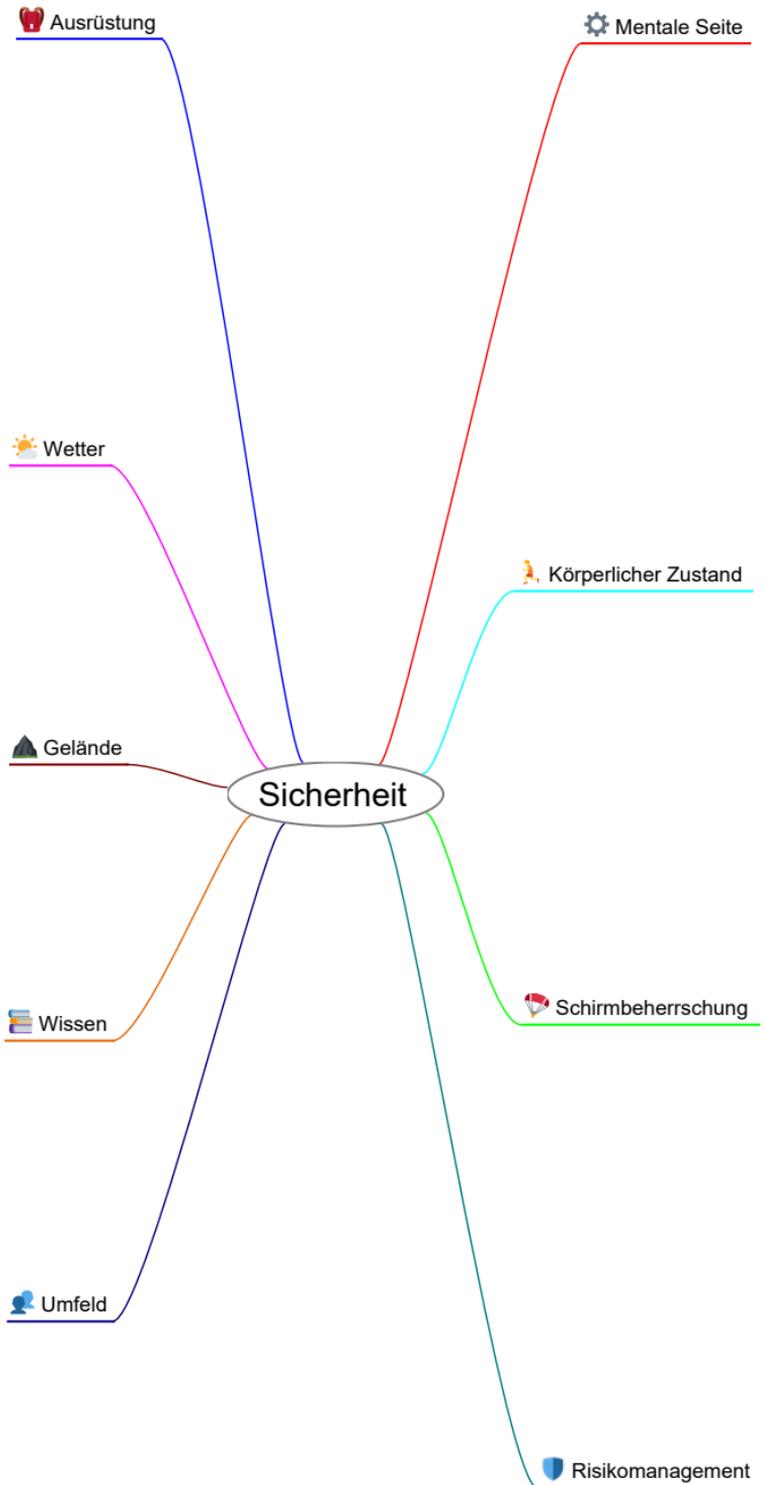
Quellen
Cloudbase Mayhem Podcast
The Paraglider Podcast

Literatur
Advanced Paragliding
Gavin McClurg

Tool: Freeplane
Autor: Timo Schlee
feedback@paragliding-safety.com
Stand: 28.12.2023
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

Wie und wo kann ich an mir arbeiten?



 Tool: Freeplane

 Autor: Timo Schleeh

 feedback@paragliding-safety.com

 [Über](#)

 Stand: 07.12.2022

Lizenz CC BY-SA 4.0

