

# 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?
    - Smartphone
  - 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
- Weiße jemand was du vorhast und wo du bist

## Mentale Seite

## Körperlicher Zustand

## Schirmbeherrschung

## Risikomanagement

## Psychologie

## Ausgeschlafen

## Starten

## Landen

## Threat and Error Management (TEM)

## Schritte des Risikomanagements

## Das Ampelprinzip

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.

- 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

- Kondition
- Flüssigkeitszufuhr & Dehydrierung
- Flüssigkeitsabfuhr
- Ernährung
- Hypoxie, d.h. Sauerstoffmangel bzw. Höhenkrankheit
- Wärme

- 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

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

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

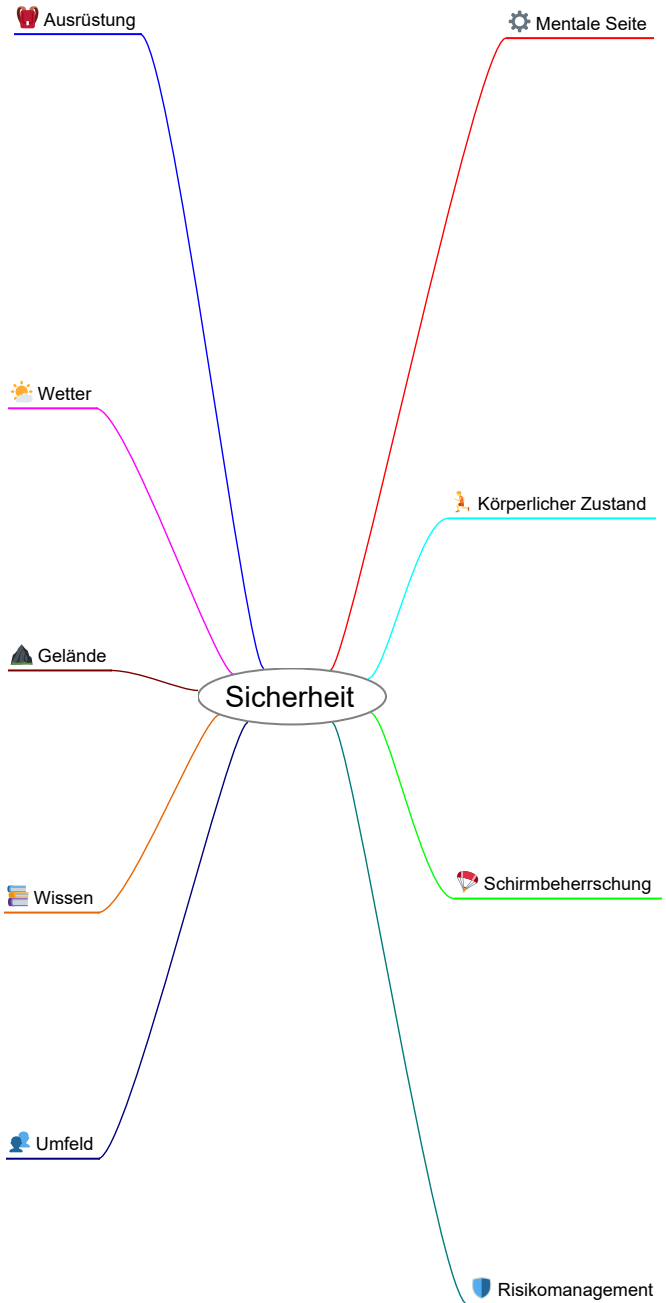
Lizenz CC BY-SA 4.0





Einordnung


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

Wie und wo kann ich an mir arbeiten?




 Tool: Freeplane

 Autor: Timo Schleeh

 [feedback@paragliding-safety.com](mailto:feedback@paragliding-safety.com)

 [Über](#)

 Stand: 07.12.2022

Lizenz CC BY-SA 4.0

