



Dansk Hanggliding og Paragliding Union

2. udgave  
Ver. nov. 21

## Uddannelsesplan SafePro-Pilot

Generelt:

Nedenstående uddannelsesplan for teoriundervisning til SafePro-Delta/Para teorifag "Pilot" skal give den enkelte instruktør værktøj til planlægning af teoriundervisningen, samt udstikke det konkrete læringsmål for undervisningen, så der er klarhed omkring hvad den enkelte elev skal kunne, når prøverne henholdsvis trin 1-5 "pilot" er bestået.

### Fagplan: Pilot trin 2

Mål for trin 2:

SafePro-Para: Dette trin introducerer eleven til glidning med højde og distance til terrænet, så eleven kan nyde at flyve indenfor sikre rammer.

Følgende emner er omfattet af undervisningen:

- Fysiske faktorer: kondition og udmattelse, hydrering, mad, hud- og øjenbeskyttelse, alkohol og medicin (inkl. narko)
- Psykologiske faktorer: Identificering og reducere af stress, identificere og udtrykke sindstilstand
- Luffartøjschef: Ansvar, evner, nødvendigheden af at fuldføre en flyvning, når man er startet

Undervisningsmateriale:

- Den danske paragliderhåndbog
- [Idræt og træning](#)
- [Idrætspsykologi](#)
- [PART- SERA](#)

Emne	Anvende	Kendskab	Materiale
Fysiske faktorer: <ul style="list-style-type: none"><li>- kondition og udmattelse</li><li>- hydrering</li><li>- mad, hud- og øjenbeskyttelse</li><li>- alkohol og medicin (inkl. narko)</li></ul>	X X X X		- Paragliderhåndbog, side 195-209 - Idræt og Træning, side 22-25
Psykologiske faktorer: <ul style="list-style-type: none"><li>- Identificering og reducere af stress</li></ul>	X		- Paragliderhåndbog,

af stress - identificere og udtrykke sindstilstand	X		side 204 - Idrætspsykolog, side 35-37
Luffarttøjschef: - Ansvar - Evner - nødvendigheden af at fuldføre en flyvning, når man er startet	X X	X	- PART-SERA: side 7 - punkt 100. - PART-SERA: side 12 afsnit: 2010 ansvarsfordeling punkt a og b - PART-SERA: side 13 afsnit 2015

## Fagplan: Pilot trin 3

### Mål for trin 3:

SafePro-Para: Dette trin introducerer eleven til paragliderens opførsel under påvirkning fra turbulens, samt de passende genopretningsteknikker til imødegåelse af påvirkningerne.

Håndtering af turbulens går forud for de næste trin, fordi løft ofte ledsages af turbulens i nærheden. Groundhandling, der blev introduceret i det foregående trin, kræver fortsat træning på dette trin og i alle de næste (trin 4 og 5 samt tillægstrin 4a, 5b, 5c og 5d).

SafePro-Delta: På dette trin introduceres eleven til hang flyvning og gør eleven i stand til at øve sig og nyde at flyve inden for sikre grænser. *Flyvning i løft* har flere niveauer, fra let skrænt eller termiske forhold og milde manøvrer med store marginer til krævende forhold med mindre marginer. Når en pilot "mestrer kunsten", virker det ret simpelt og i en vis forstand er det. Dette bør dog ikke vildlede nogen til at tro at det er let at beherske. Manglende viden, manglende vurdering, dårlig manøvrering, uvidenhed eller risikostyring kan let resultere i en alvorlig ulykke.

### Følgende emner er omfattet af undervisningen:

- Psykologiske faktorer: mental styrke; faktorer, der interagerer med stress (motivation, følelser, koncentration, personlighed); handlinger til at reducere stress; stress og selvtillid
- Læringsproces: beskrivelse, mål, individuel progression, sikkerhed
- Dømmekraft: indsigt, evalueringer, beslutninger, handlinger, fremsynethed (ahead of the game), bevidsthed om luftrummet og andre paraglidere

### Undervisningsmateriale:

- Den danske paragliderhåndbog
- [Idræt og træning](#)
- [Idrætspsykologi](#)
- [DHPU's Driftshåndbog \(DHB\)](#)

Emne	Anvende	Kendskab	Materiale
Psykologiske faktorer: <ul style="list-style-type: none"><li>- Mental styrke</li><li>- faktorer, der interagerer med stress (motivation, følelser, koncentration, personlighed)</li><li>- handlinger til at reducere stress</li><li>- stress og selvtillid</li></ul>	X  X  X	X	<ul style="list-style-type: none"><li>- Idrætspsykologi, side 15-25 og side 31-37</li><li>- Paragliderhåndbog, side 211-213</li></ul>
Dømmekraft: <ul style="list-style-type: none"><li>- Indsigt</li><li>- Evalueringer</li><li>- Beslutninger</li><li>- Handlinger</li><li>- fremsynethed (ahead of the game)</li></ul>	X X X X	X	<ul style="list-style-type: none"><li>- Paragliderhåndbog, side 54-57 og side 209-211</li></ul>

- bevidsthed om luftrummet og andre paraglidere/hangglidere	X		
Læringsproces: - Beskrivelse - mål - individuel progression - sikkerhed	X X X	X	- Idræt og træning, side 32-39 - Idrætspsykologi, side 10-14 - DHB HG side 50-51 og PG side 67-68

## Fagplan: Pilot trin 4

### Mål for trin 4:

Dette trin skal sikre, at den kommende pilot behersker enhver form for *flyvning i løft* (soaring) indenfor sikre rammer, også i pressede situationer som i trafik, under demonstrationsflyvning og i både lokale- og venskabskonkurrencer.

### Følgende emner er omfattet af undervisningen:

- Psykologiske faktorer: mod/overmod, gruppepres og selvpres, genkendelse, selvdisciplin, at opgive (flyvning, f.eks. at blive i en termikboble ...)

### Undervisningsmateriale:

- [Idrætspsykologi](#)

Emne	Anvende	Kendskab	Materiale
Psykologiske faktorer: <ul style="list-style-type: none"><li>- mod/overmod</li><li>- gruppepres og selvpres, genkendelse</li><li>- selvdisciplin, at opgive (flyvning, f.eks. at blive i en termikboble ...)</li></ul>	X X X		- Idrætspsykologi, side 26, side 31-34, og side 38-41

# Fagplan: Pilot trin 5

## Mål for trin 5:

Dette trin bekræfter, at piloten har en bred erfaring i mindst én disciplin indenfor paragliding/hanggliding. Piloten er i stand til at flyve sikkert i den disciplin, også under pres som eksempelvis i demonstrations- og opvisningsflyvning og i nationale/CIVL kategori 2 konkurrencer. Piloten er også klar til at dele sin erfaring, for eksempel ved at blive instruktør.

## Følgende emner er omfattet af undervisningen:

- Tilstrækkelig fysisk kondition
- Bevidsthed: analysere, overblik (staying ahead of the game), at opgive, spar energi til landing
- Tilpasning til skiftende forhold og terræn

## Undervisningsmateriale:

- Den danske paragliderhåndbog
- [DHPU's Driftshåndbog](#)
- [Fysisk træning](#)

Emne	Anvende	Kendskab	Materiale
Tilstrækkelig fysisk kondition	X		- DHB del 230f - Paragliderhåndbog, side 195-209 - Fysisk træning, side 2-3
Bevidsthed: - Analysere, overblik (staying ahead of the game) - at opgive, spar energi til landing	X X		- Paragliderhåndbog, side 195-216
Tilpasning til skiftende forhold og terræn	X		- Paragliderhåndbog, side 195-216