



DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

TEMA – møder 2023

Fit for Flight



DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

Udover ydre omstændigheder,
er det i høj grad en pilots
velbefindende der er
afgørende ved vurderingen,
om denne er ”fit for flight” –



DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

En række faktorer har betydning

Piloten:

- Helbredstilstand (forkølelse-velbefindende)
- Udhvilet (ingen alkohol seneste 8 timer 😞)
- Mental tilstand
- Klima (varme / kulde)
- Påklædning (solbriller – handsker – fodtøj)
- Forberedelse:
 - Kendskab til flyet
 - Flyveplan
 - Frekvenser
 - Kort / GPS
 - R & D områder aktive?

→ **Træningstilstand**





DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

Andre faktorer der har betydning

Omgivelser:

- Flyets tilstand
- Aktuelt vejr
- Banens tilstand
- Destination (ukendskab til indflyvning og banens tilstand)
- Passager (nervøs/snakkende/pilfinger)
- Osv osv osv



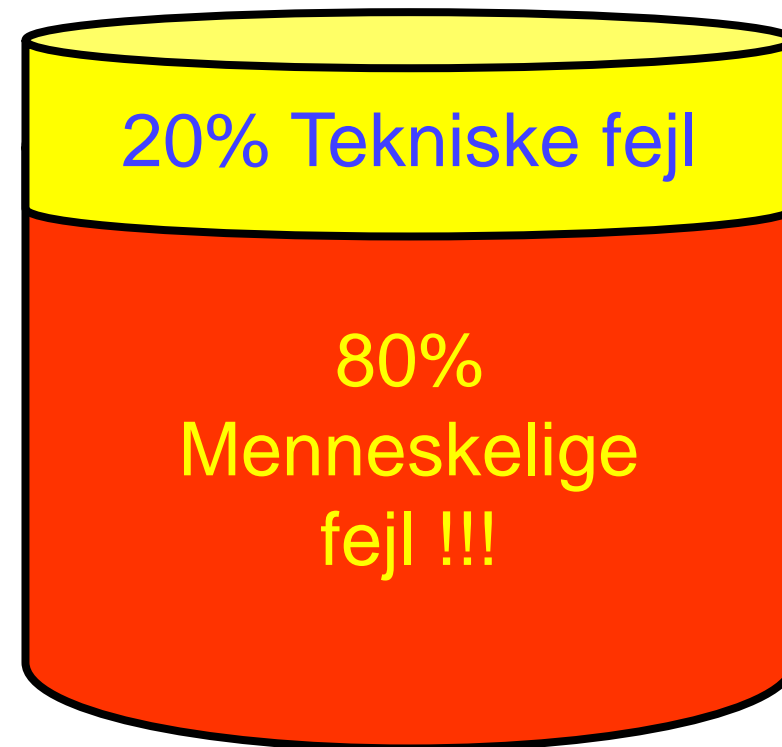
DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

En undersøgelse over årsager til havarier har vist at kun en femtedel skyldes tekniske fejl.

Fire femtedele skyldes menneskelige fejl !!!

Det bør give anledning til eftertanke.

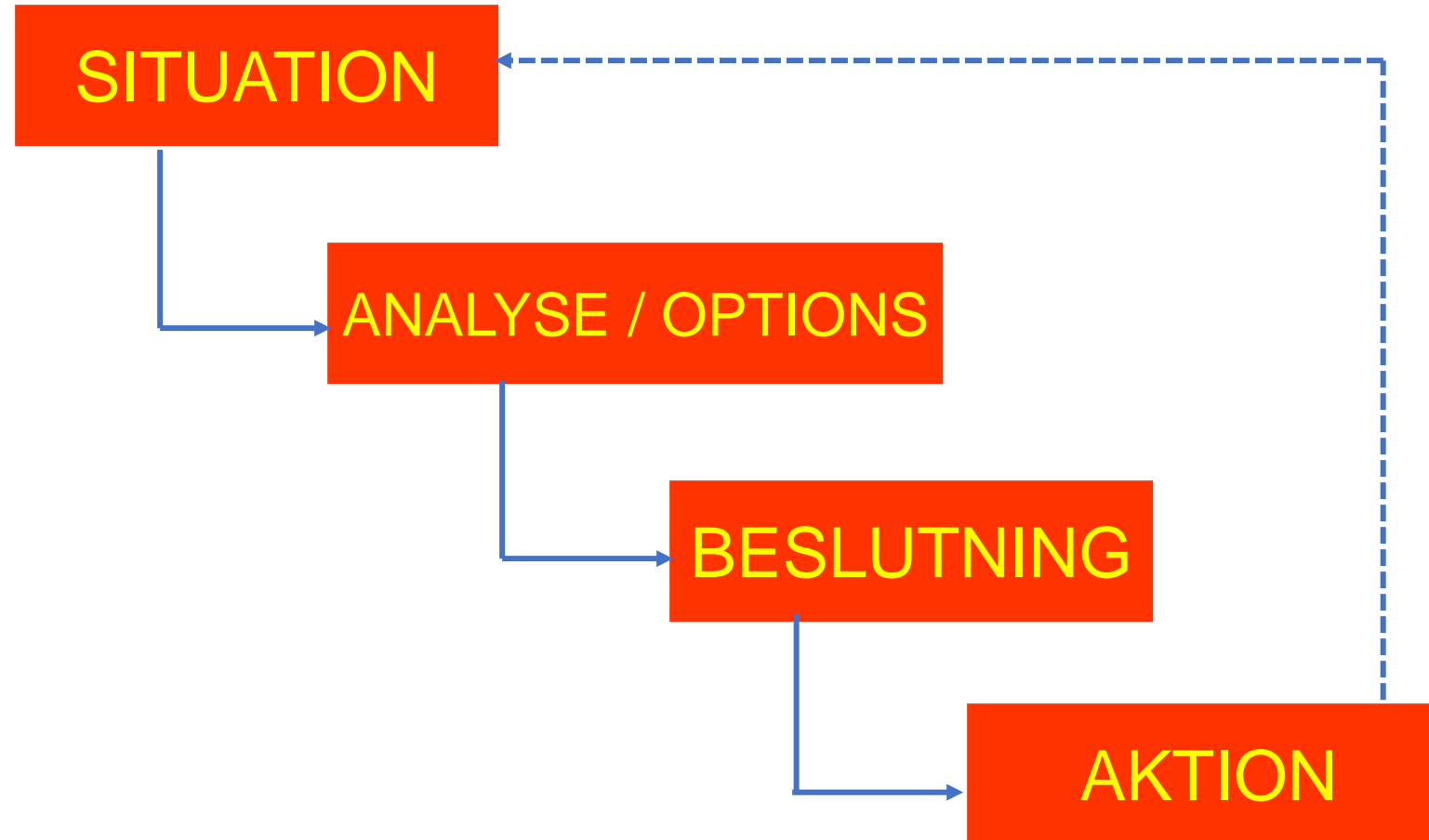
PILOT-FEJL!!!





DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

BESLUTNINGS PROCESSEN





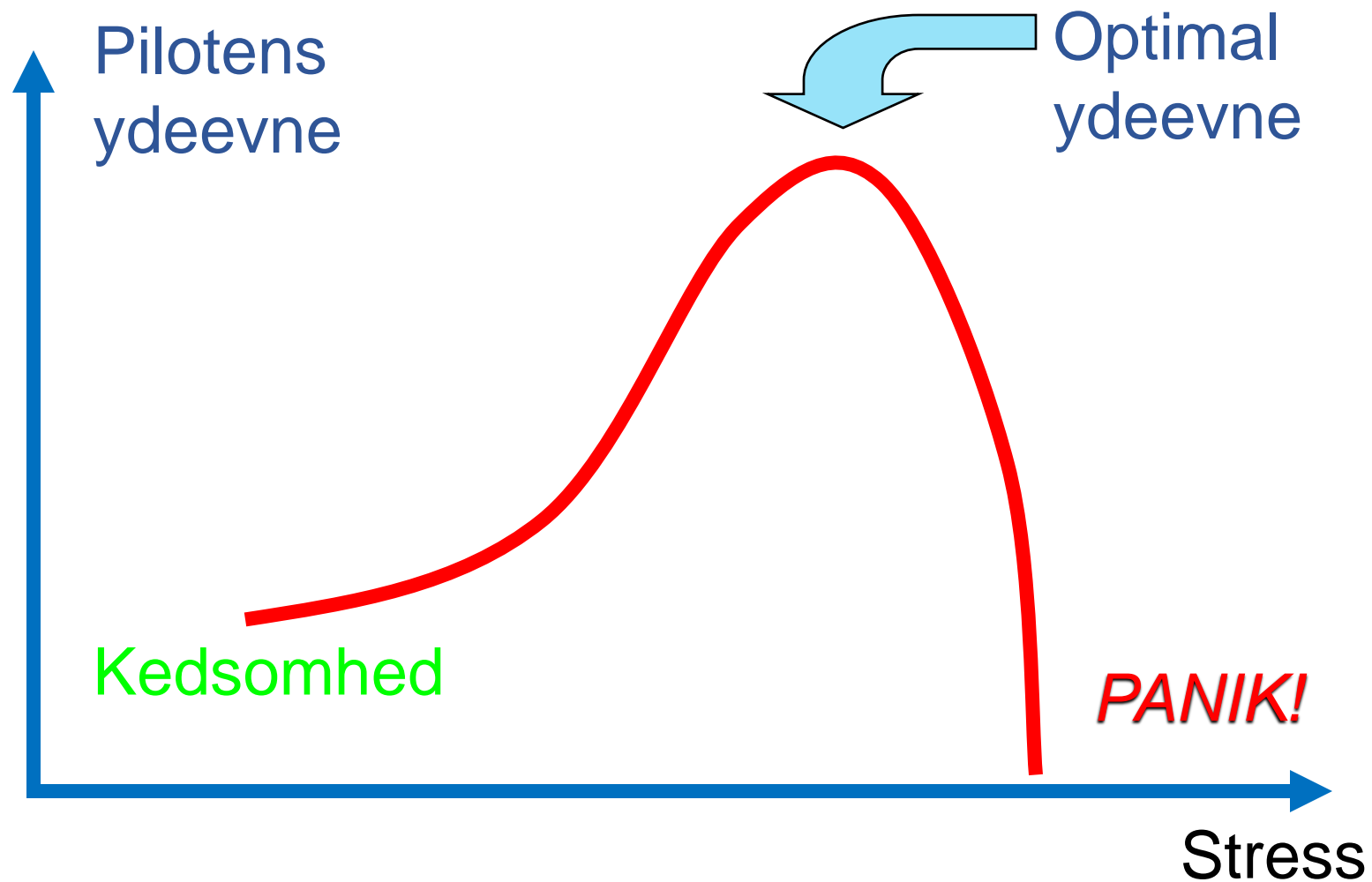
DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSC

Hvad er STRESS ?

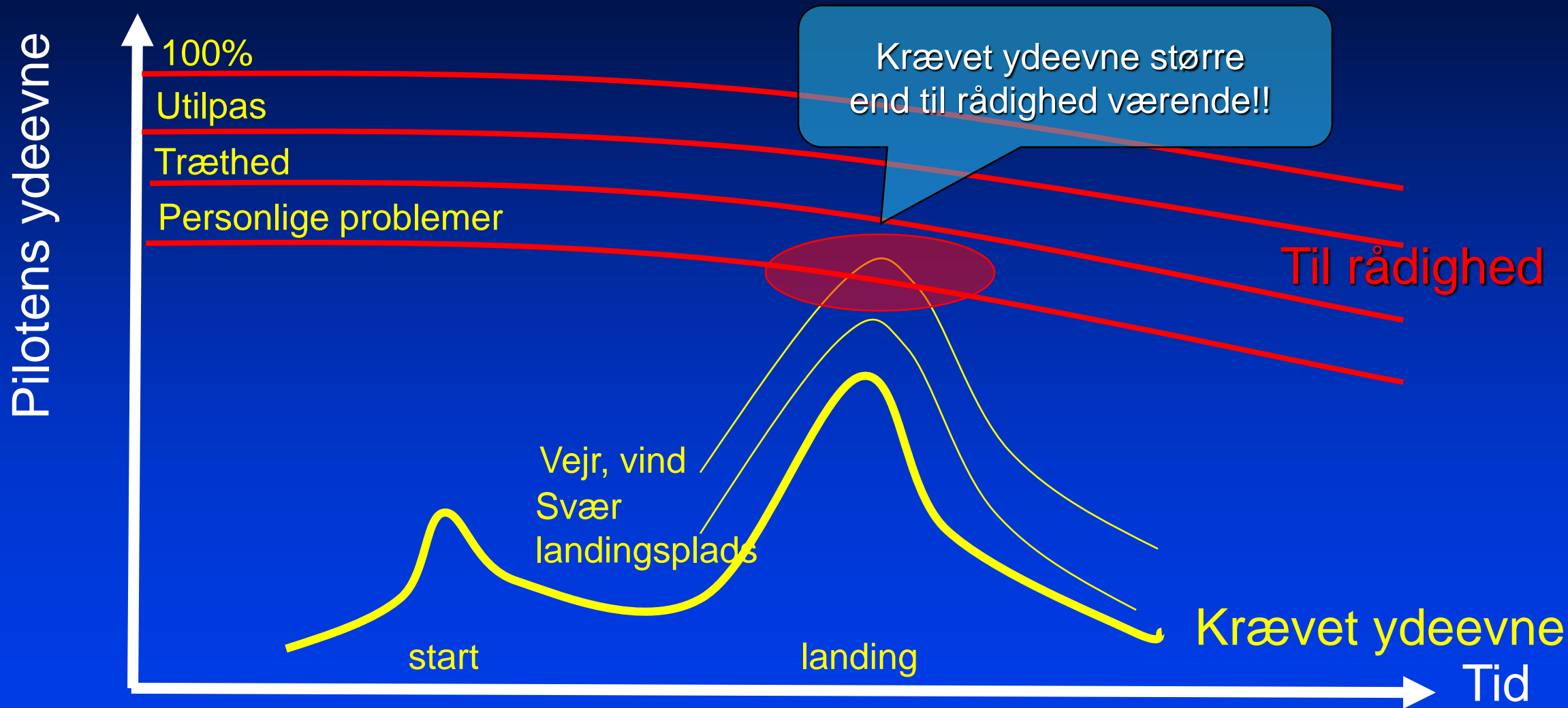
**Stress er kroppens
reaktion på de krav
der stilles til den**



Stress og ydeevne



Stress og ydeevne





DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

Indenfor de sidste
12 mdr.:

EKS.:

15 flyvninger

10 timer

Gul pilot

Sniger sig lige op i det
gule felt

19 flyvninger

34 timer

Grøn pilot (i den
bedste betydning)

VEJLEDNING:

Find din TRÆNINGSTILSTAND

Afsæt opnåede antal timer og
starter for de sidste 12 måneder på
barometrets skalaer.

Aflæs herefter det råd der gælder
for den farve, der er midt imellem
start- og timetal

HVAD MED ERFARING ?

Al din erfaring udgør din totale
flyvestatus og repræsenterer din
ERFARING, men

TRÆNINGSTILSTANDEN er det vigtigste!

VANSKELIGE VEJRFORHOLD:

Regnbyger
Vind over 15 knob
Sidevind ved start / landing

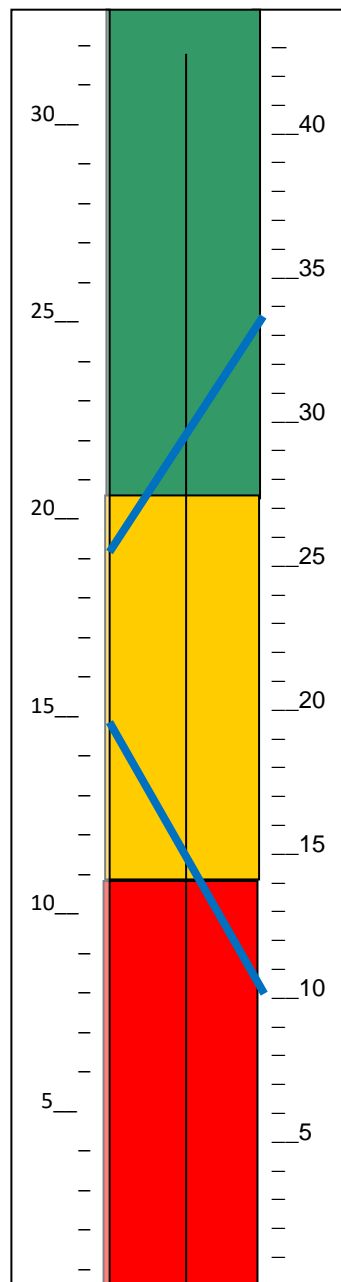
ER DU SIKKER TIL FLYVNING ??

(ARE YOU FIT FOR
FLYING)

RØD - GUL - GRØN ?

STARTER

TIMER



GRØNT OMRÅDE

DU ER I GOD FLYVETRÆNING
MEN PAS PÅ !!

Erfaringer viser, at jo mere træning, des
mere elementære bliver dine fejl !!

- snydt i indflyvning
- dårligt cockpitcheck
- ikke lavet preflight check
- uforberedt i afbrudt start

HUSK:

Tyngdekraften virker også på dig !!

GULT OMRÅDE

DU ER IKKE SÅ GOD SOM DU TROR !!

Pas på ved særlige forhold. Det kan være
anden plads, ikke fortrolig med flytype eller
startmetode, afbrudt start.

Vis skærpet opmærksomhed i

VANSKELIGE VEJRFORHOLD

RØDT OMRÅDE

DU ER RUSTEN !!

Du kan ikke klare anden flyveplads, flytype
eller startmetode.

Hvis

det er mere end 3 måneder siden du har
fløjet eller

Hvis

der er **VANSKELIGE VEJRFORHOLD**

SÅ

KONTAKT INSTRUKTØR !

TRÆNINGSTILSTAND



DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION

Tak for jeres opmærksomhed





DANSK UL-FLYVER UNION
DANISH ULTRALIGHT FLYING ASSOCIATION