Allmänt:

SFU utbildning är en utbildningsplan utvecklad av Svenska Fallskärmsförbundet.

Grundutbildning inför första hopp sker i enlighet med SBF 406-01.

Hoppning i SFU efter uppehåll

Teorirepetition och ny reservdragsexaminering gäller före samtliga hoppning efter uppehåll enligt tabell nedan.

SFU	2-4 mån	4-12 mån	12 -18 mån	18-24 mån	24 mån -
Hopp 1-3	Hopp 1+ Senast godkända nivå	Hopp 1+ Hopp 2 om nivå 2 genomförts + senast godkända nivå	Hel utbildning	Hel utbildning	Hel utbildning
Hopp 4-6	Hopp 3, 4 + Senast godkända nivå	Hopp 2, 3, 4 + Senast godkända nivå	Hel utbildning	Hel utbildning	Hel utbildning
Hopp 7-9	Hopp 6 + Senast godkända nivå	Hopp 4, 6 + Senast godkända nivå	Hel utbildning	Hel utbildning	Hel utbildning
Hopp 10-13	Hopp 6 + Senast godkända nivå	Hopp 6, 7 + Senast godkända nivå	Hopp 2,4, 6, 7 + Senast godkända nivå	Hel utbildning	Hel utbildning
Hopp 14-15	Hopp 8 + Senast godkända nivå	Hopp 6, 8 + Senast godkända nivå	Hopp 3, 5, 6, 7 + Senast godkända nivå	Hopp 2, 4, 5, 6, 7, 8+ Senast godkända nivå	Hel utbildning

Instegsalternativ i SFU för utbildning med en AFF instruktör från hopp 1.

Mål

Målet med att låta elever flyga tunnel före första hoppet är att skapa grunder för en god fallställning, skapa förståelse och förmåga att använda heading, att kunna genomföra dummy- samt dragprocedur stabilt.

Syfte

Syftet med tunnelträningen är att låta eleven vistas i en miljö lik den verkliga utbildningsmiljön under realistiska former. Det skapar också en grundläggande fallställning inför SFU-hopp 1, vilket medger att eleven kan fokusera på programmet istället för den nya utbildningsmiljön, samt för att skapa förutsättningar att genomföra hela SFU med en instruktör från SFU hopp 1.

Krav

Kravet på utbildningen är att eleven aktivt arbetar med förbättring av fallställningen och svarar korrekt på teckengivning. Eleven skall tydligt visa att den kan bibehålla en heading alternativt välja en ny vid för stor avdrift. Eleven skall också kunna genomföra dummydrag samt dragprocedur med bibehållen korrekt fallställning.

Moment	**Utbildningsmål**	**Krav för godkänt**
Fallställning	stabil och självständig, elev flyger frisläppt samt korrigerar fallställning aktivt	flyger stabilt med endast en ankringspunkt, svarar korrekt på teckengivning
Heading	tar en tydlig heading och korrigerar fallställning utefter detta	bibehåller heading alternativt väljer en ny om avdriften är för stor
Dummydrag	stabila dummydrag med bibehållen korrekt fallställning	stabila dummydrag med bibehållen korrekt fallställning
Vinka-Svanka-Ta-Dra	stabil dragrörelse med bibehållen korrekt fallställning	stabil dragrörelse med bibehållen korrekt fallställning

Kvalitetssäkring

Utbildningen omfattar cirka 15 minuters tunneltid. Träningen bedöms av en SFF AFF-I och ett godkänt resultat skrivs in i loggbok innan SFU hopp 1.

BLOCK: INTRODUKTION FRIFALL

Inför tandemhoppet ska blockgenomgång ske med en instruktör.

Utklättring, nedräkning, uthopp.
Gå igenom med eleven hur detta kommer gå till. Låt eleven keya av ekipaget.

Observationscirkel.
Förklara syftet med att hålla en heading (vara på rätt plats, stilla) och vikten av att hålla koll på höjden.

Simulerade drag.
Förklara att eleven gör detta för att få en känsla för hur en dragrörelse går till och att i nästa hopp kommer ytterligare träning samt drag av egen fallskärm. Förklara skillnaden mellan att göra detta i ett tandemhopp kontra elevens senare hopp.

Frifallsövningarna.
I detta moment får eleven känna på hur mycket muskelkraft det krävs för att hålla sin fallställning. Hjälp eleven i luften att placera armar och huvud i en bra position. Övningarna som eleven gör ska vara långsamma och utslagskraftiga. När eleven sträcker på benen så ska det vara med sådan kraft att det motsvarar att hålla upp sin egen vikt, som när man gör i ”plankan”. Informera eleven om att syftet med detta är att eleven ska få en känsla för vad olika ”roderutslag” kan göra i frifall. Efter eleven testat detta ska eleven försöka hitta en normal fallställning. Assistera gärna eleven i dess rörelser (jobba inte mot framåtåkningen vid bensträck etc.)

Draget.
Förklara syftet med att eleven klappar instruktören på benet i detta hopp vilket är att indikera att eleven har höjdmedvetenhet och för att indikera att det är dags för drag av fallskärmen.

I fallskärm.
Ge eleven kontroll tidigt och utbilda i fallskärmsmanövrering. Förklara skillnaden i prestanda mellan en tandemkalott kontra en elevkalott. (Tandemekipage, större pendel och annorlunda känsla i svängar och flär/broms) Kalottkontroll.”flyger / flyger inte” förklara hur man gör detta, även varför man kontrollerar luftrummet efter ”kompisar” Prata om hur en flär går till och vikten av att flära.

Inflygning och landning.
Instruera och gör tillsammans med eleven ett landningsvarv precis så som eleven själv sedan kommer göra. Medvind – Bas – Final, 300Meter – 200Meter -100Meter Inför landningen intar elev ”fallskärmsställning” så gott det går och instruktören förklarar hela tiden hur man gör en landning, med blick, rörelse och flär.

SFU TANDEMHOPP

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: Enligt tandem**	**Instruktör: Tandem**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Gör sig redo för uthopp. Uthoppshöjd: 3000-4000 meter	Sätter sig i dörren med tandeminstruktör. Händerna i selen.
Nedräkning	Ger eleven klapp på axeln för att indikera att ni är redo att hoppa av.	Väntar på klartecken från tandeminstruktör. Klapp på axeln.
Uthopp	Låter eleven ”keya” av ekipaget. Klappar eleven på axlarna för att ge tillåtelse att ta ut armarna.	Gör ut – in – ut, upp med blicken, svanka och vänta på klapp för att ta ut armarna.
Observationscirkel	Assisterar genom att ge AFF-tecken och eventuellt korrigera elevens huvud & armar. Kontrollerar att eleven läser av höjden.	Tar heading, kontrollerar höjden. Läser av höjden Se efter tecken från instruktör på höger sida, därefter vänster sida.
Tre simulerade drag	Assisterar elevens drag, hjälper till att hitta handtag och att placera vänster arm/hand, om nödvändigt.	Svanka – Ta – Dra, tre gånger. Rörelsen ska vara kontrollerad, långsam och handtaget markeras med öppen hand.
Observationscirkel	Assisterar genom att ge AFF-tecken och eventuellt korrigera elevens huvud & armar. Kontrollerar att eleven läser av höjden.	Tar heading, kontrollerar höjden. Läser av höjden Se efter tecken från instruktör på höger sida, därefter vänster sida
Frifallsövning	Assisterar eleven om nödvändigt	Sträcker ut armarna 90°, sträcker ut armarna rakt fram, tillbaka neutral, sträcker ut benen. Alla övningarna ska vara långsamma.
Fri tid / Frifall	Fortsätter assistera eleven i dennes frifall.	Kontrollerar heading och höjd ca var 5:e sekund. Jobba aktivt med fallställning.
Vinkning	Kontrollerar att eleven vinkar på rätt höjd.	Vinkar med armarna på 2000 meter, förberedelse för drag.
Drag av fallskärm	Drag enligt gällande regelverk.	Vid 1800 meter, gör dragrörelse med klapp på instruktörens ben för indikering av drag.

VINGUTBILDNING

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Kalottkontroll	Ger eleven kontrollen över skärmen så tidigt som möjligt.	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Pröva	Instruerar i med- och motvind, flär, bromsade svängar	Provar att flära och styra fallskärmen med hjälp av instruktioner från instruktör.
Inflygning	Instruktören tar över skärmen och visar tydligt landningsvarv och inflygning med flär.	Höjdkontroller mellan övningarna.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Förståelse för frifallsteknik.	• Aktivt arbete med fallställning, svar på teckengivning.
• Höjdmedvetenhet.	• Dragindikering på rätt höjd.
• Förståelse för orientering i kalott.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
• Praktisk förståelse för skärmflygning.	• Prova flär och styrning av fallskärm.
	• Kunna peka ut fältet under fallskärm.

BLOCK 1: GRUNDER

Inför hopp 1 ska blockgenomgång utföras av en instruktör.

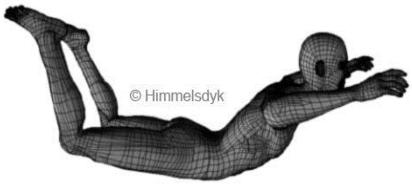
Block 1 täcks av grundkursen men ska repeteras av en instruktör för att säkerställa alla moment i kommande hopp.

Säkerställ att eleven har information om alla lokala föreskrifter och har fått information om aktuellt hoppfält.

Utklättring, nedräkning, uthopp.
Gå igenom med eleven hur detta kommer gå till ur aktuellt flygplan. Placering i planet, check-in check-ut, placering i dörren, utklättring, uthopp.

Observationscirkel.
Beskriv hur detta moment kommer att genomföras när det är 1 eller 2 instruktörer. Heading, höjd, sekundär, primär.

Frifallsövningarna.
Repetera fallställning och markträna denna. Använd verktyg för att markträna fallställning, ex, hjälpa eleven hålla upp armar och ben när de ligger på en rullbräda och låta de trycka emot istället för att hålla upp. Förklara syftet med övningarna. Sträck på benen övningen ska ske långsamt och kraftfullt för att leven ska förstå och hitta hur mycket muskelkraft det krävs för att placera benen rätt och känna att man rör sig framåt / lutar framåt vilket ska ge en känsla av vilka roderutslag man kan göra.



Headingkontroll
Förbered eleven med principer för svängar men utbilda i detta läge detta för korrigeringar och stopp av rotation, eleven behöver således inte titta när han svänger utan bara stanna eller korrigera. Syftet är att kunna hitta en neutral fallställning utan avdrift.

Simulerade drag.
Markträna draget med all utrustning på många gånger innan hopp. Säkerställ så eleven kan göra ett korrekt drag på aktuell utrustning. I frifall var uppmärksam på hur eleven gör dragrörelsen, instruktören ska med försiktighet assistera eleven att hitta handtaget för att undvika axelluxation.

Draget.
Belys nu att det är eleven själv som ska dra sin fallskärm och ni är där för att assistera eleven i detta.

Fallskärm.
Repetition av teoretiska kunskaper inför första fallskärmsfärden, kontrollera att eleven har tillräckligt goda kunskaper för att kunna manövrera och landa sin fallskärm på ett säkert sätt. Förklara vikten av att landa i fallskärmsställning på rak final. (Fallskärmsställning, benen ihop = 3ggr så starka ben, rullning minskad risk för benbrott. Rak final, inga svängar under 100meter, med undantag för bromsade svängar för att undvika en farlig landning. Förklara risken med att landa i sväng.)

En eller två instruktörer vid nivå 1-2

Beroende på klubbrutiner och elevens insteg i SFU kan nivå 1-2 genomföras med en eller två instruktörer.

Förutsättningar för EN instruktör.
Nivå 1. Elev har genomför godkänt insteg med tunnelträning enligt SFU-tunnel. Program oförändrat.
Nivå 2. Instruktör bedömer att eleven under nivå 1 haft en så pass stabil och kontrollerad fallställning att det är lämpligt att gå vidare med endast en instruktör. Eleven ska ha varit frisläppt i minst 5 sekunder av en av instruktörerna. Program oförändrat.

Förutsättningar för TVÅ instruktörer.
Nivå 1: Enligt gällande SFU. Program oförändrat
Nivå 2: Beroende på fastställda klubbrutiner redan tillämpar dubbla instruktörer på nivå 2; AFF-instruktör anmäler ett behov av två instruktörer, detta efter sin bedömning av elevs utbildningsbehov efter analys av mål och kravuppfyllnad på nivå 1 inför nivå 2. Programändring för instruktör 2: AFF-2 släpper elev efter första observationscirkel och lägger sig som headingreferens och förstärkt teckengivare. Instruktörer kommer överens om teckengiving. Elevs program oförändrat.

HOPP 1: DRA – DRA PÅ RÄTT HÖJD

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 2 AFF**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Säkrar eleven, och ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Svarar på elevens check-in, check-ut. Gör sig redo för uthopp.	”check-in” mot primär, vänta på OK ”check-ut” mot sekundär, vänta på OK.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Ett tydligt, upp - ner - ut, svanka, behåller blicken uppåt och intar grundfallställning med tydlig svank.
Observationscirkel	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställning.	Tar en heading, kontrollerar höjden, tittar mot sekundär, inväntar tecken och gör korrigeringar. På tumme upp tittar mot primär och gör om samma procedur.
3 simulerade drag	Om nödvändigt assisterar elevens dragrörelse, hjälper till att hitta handtag och att placera väntsre arm och hand rätt.	Svanka – Ta – Dra, 3 gånger. Rörelsen ska vara i lugn, kontrollerad hastighet och hantaget markeras med öppen hand.
Fri tid / Frifall	Primär instruktör ger tecken till sekundär att släppa eleven i 5sekunder. Fortsätter assistera eleven i dennes frifall.	Kontrollerar heading och höjd ca var 5:e sek. Jobbar aktivt med förbättringar av fallställningen, uppmärksammar tecken.
Vinkning	Båda instruktörerna säkrar eleven inför drag.	Vinkar med armarna på 1500 meter, och förbereder sig för att dra sin fallskärm.
Drag av fallskärm	Om nödvändigt stabiliserar elev och assisterar vid drag.	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på senast 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Pröva att flära	Pröva att flära 3 gånger. En flär (fullbroms), håll kvar, känn efter vad som händer. Under den andra flären, blunda och känn förflyttningen. Flär tre genomförs med blicken rakt fram.
Bromsa	Utforska skärmens hastighet, skillnaden mellan fullt uppsläpp, kvarts-, halv- och full broms.
Svängar	Prova 90°-svängar. Notera höjdförlust.
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerade plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Grundläggande fallställning.	• Aktivt arbetat med förbättring av fallställning.
• Höjdmedvetenhet.	• Svarar korrekt på teckengivning.
• Fallskärmskontroll.	• Varit frisläppt av ***en*** instruktör i minst 5 sekunder med en kontrollerad stabil fallställning.
• Grundläggande fallskärmsstyrning.	• Drag på rätt höjd. Höjdmedvetenhet.
• Grundläggande fallskärmlandning.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdmedvetenhet, orientering.
• Landning mot vinden.	• Provat flär på höjd.
	• Landning på rak final.
	• Landning i fallskärmsställning.

HOPP 2: FALLSTÄLLNINGSTRÄNING

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 1-2 AFF**

MOMENT	EN INSTRUKTÖR	TVÅ INSTRUKTÖRER	ELEV
Utklättring	Säkrar eleven och ger elev ok att ställa sig i dörren.	Säkrar eleven och ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Svarar på elevens check-in och gör sig redo för uthopp.	Svarar på elevens check-in/ut och gör sig redo för uthopp.	Tittar in mot primär instruktör, ”check-in” vänta på OK.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Tydligt, upp - ner - ut, svanka, behåller blicken uppåt och inta grundfallställning.
Observationscirkel	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen.	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen, släpper sedan eleven.	Tar en heading, kontrollera höjden, titta mot instruktören, invänta tecken.
2 simulerade drag	Om nödvändigt assisterar elevens dragrörelse, hjälper till att hitta handtag och att placera arm/hand rätt.	Lägger sig framför eleven som heading	Svanka – Ta – Dra, 2 gånger. Rörelsen ska vara i lugn, kontrollerad hastighet och hantaget markeras med öppen hand.
Benkontroll	Assisterar eleven om nödvändigt. Ger relevanta tecken.	Ligger framför eleven som heading (Ger relevanta tecken.)	Sträcker på benen, återgår till neutral fallställning. Repetera 3 gånger. Rörelsen ska vara långsam och kraftfull.
Observationscirkel	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen.	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen.	Ta heading, kontrollera höjden, titta mot instruktören, invänta tecken.
Fri tid / Frifall	Fortsätter assistera eleven i dennes frifall.	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen.	Kontrollerar heading och höjd ca var 5:e sek. Jobbar aktivt med att förbättra fallställning, och uppmärksamma tecken.
Vinkning	Säkrar eleven inför drag.	N/A	Vinkar med armarna på 1500 meter, och förbereder sig för att dra sin fallskärm.
Drag av fallskärm	Om nödvändigt stabiliserar elev och assisterar vid drag.	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på senast 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Pröva att flära	Pröva att flära 3 gånger. En flär (fullbroms), håll kvar, känn efter vad som händer. Under den andra flären, blunda och känn förflyttningen. Flär tre genomförs med blicken rakt fram.
Bromsa	Utforska skärmens hastighet, skillnaden mellan fullt uppsläpp, kvarts-, halv- och full broms.
Svängar	Prova 90°-svängar. Notera höjdförlust..
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerade plats för att påbörja landningsvarvet.

HOPP 2: FALLSTÄLLNINGSTRÄNING

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Principer för korrigeringar. (svängar)	• Uppnått godkänd fallställning inför nästa hopp.
• Principer för framåtåkning.	• Svarar korrekt på teckengivning.
• Avslappnad / Kontrollerad fallställning.	• Aktivt arbetat med förbättring av fallställning.
• Ökad höjdmedveten.	• Drag på rätt höjd.
• Grundläggande fallskärmsstyrning.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
• Grundläggande fallskärmlandning.	• Provat flära och sväng med fallskärm på höjd.
• Landning mot vinden.	• Landning på rak final.
	• Landning i fallskärmsställning.

HOPP 3: FRIFLYGNING

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 1 AFF**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Säkrar eleven och ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Svarar på elevens check-in och gör sig redo för uthopp.	Tittar mot instruktör ”check-in” väntar på OK.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Tydligt, upp - ner - ut, svanka, behåller blicken uppåt och intar grundfallställning.
Observationscirkel	Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen.	Tar heading, kontrollerar höjden, tittar mot instruktören, inväntar tecken.
1 simulerat drag	Om nödvändigt assisterar elevens dragrörelse, hjälper till att hitta handtag.	Svanka – Ta – Dra, 1 gång. Rörelsen ska vara i lugn, kontrollerad hastighet och hantaget markeras med öppen hand. höjdkontroll
Heel-clicks	Om nödvändigt assisterar eleven.	Intar och fokuserar på en bra, stabil fallställning. Slå ihop hälarna 2 gånger. Höjdkontroll.
Frisläpp / Frifall	Släpper eleven på lägst 2000 meter. Fortsätter assistera eleven i dennes frifall.	Bibehåller en stabil fallställning. Kontrollerar heading, höjd ca var 5:e sek.
Vinkning	Säkrar eleven inför drag.	Vinkar med armarna på 1500 meter, och förbereder sig för att dra sin fallskärm.
Drag av fallskärm	Om nödvändigt stabiliserar elev och assisterar vid drag.	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på senast 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Pröva att flära	Pröva att flära 3 gånger. En flär (fullbroms), titta upp och reflektera över vad som händer med din position i förhållande till fallskärmen. Under den andra flären blunda och känn förflyttningen. Flär tre genomförs med blicken rakt fram.
Bromsa	Utforska skärmens hastighet, skillnaden mellan fullt uppsläpp, kvarts-, halv- och full broms.
Svängar	Prova 90°-svängar.
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Stabil fallställning	• Stabil frisläppt fallställning i minst 10 Sekunder.
• Headingkontroll	• Headingkontroll
• Teori spotting.	• Ökad medvetenhet om fallställningen.
• Ökad kunskap om fallskärmsstyrning.	• Höjdmedvetenhet.
• Ökad kunskap om fallskärmslandning.	• Drag på rätt höjd.
• Landning mot vinden.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Provat flära och skärmens hastigheter på höjd.
	• Landning på rak final.
	• Landning i fallskärmsställning.

BLOCK 2: ORIENTERING, SVÄNGAR

I detta block är det fokus på att eleven ska kunna orientera sig i luften, förstå vart man är i förhållande till marken, horisont och instruktörer.

Svängar.
Teoretisk och praktisk genomgång av svängtekniker. Repetitionsövningar på marken med hjälpmedel.

Framåtåkning.
Teoretisk och praktisk genomgång av teknik för framåtåkning. Repetitionsövningar på marken med hjälpmedel.

Fallskärm.
Checka av att elevens kunskap om fallskärmstyrning och landning. Genomgång av landningsscenarion, vatten, träd, el-ledningar etc.

Höjdmedvetenhet.
Checka av elevens förståelse för höjdmedvetenhet.

Nödförfarande.
Repetera kunskap om nödföranden med eleven.

HOPP 4: 90° SVÄNGAR

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 1 AFF**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Säkrar eleven och ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Svarar på elevens check-in och gör sig redo för uthopp.	Tittar mot instruktör, ”check-in” väntar på OK.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Gör ett tydligt, upp - ner - ut, svanka.
Observationscirkel	Släpper eleven.	Tar heading, kontrollerar höjden, tittar mot instruktören.
90° graders svängar	Är referens för eleven och om nödvändigt assisterar eleven. Ger eleven relevanta tecken för att korrigera och förbättra fallställningen.	90° sväng mot instruktören, höjdkontroll. 90° sväng från instruktören, höjdkontroll. Om höjd medger, fortsätter träna svängar med höjdkontroller. Vid 1800 meter skakar eleven på huvudet för att indikera ”inga fler rörelser” och tar en heading bortom instruktören.
Vinkning	Säkrar eleven inför drag.	Vinkar med armarna på 1500 meter, och förbereder sig för att dra sin fallskärm.
Drag av fallskärm	Om nödvändigt stabiliserar elev och assisterar vid drag.	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på senast 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Svängar	360°-svängar med styrhandtagen. 1 Sväng med fullt uppsläpp. 1 Sväng på halvbroms. Kontrollera luftrummet innan, under och efter svängen. Notera höjdförlust.
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerade plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Principer för svängar.	• Stabil frisläppt fallställning i minst 10 Sekunder.
• Fokus på fallställning genom hela hoppet.	• Headingkontroll
• Fortsatt stabil fallställning.	• Start & Stopp av sväng i båda riktningar.
• Byte av referens för heading.	• Ökad medvetenhet om fallställningen.
• Ökad höjdmedvetenhet.	• Höjdmedvetenhet.
• Ökad kontroll under fallskärm.	• Drag på rätt höjd.
• Landning mot vinden.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Svängövning i fallskärm (på ett av hopp 4 eller 5.)
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

HOPP 5: 360° SVÄNGAR

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 1 AFF**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren. Ogreppad exit.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Svarar på elevens check-in och gör sig redo för uthopp.	Tittar in mot instruktör, ”check-in” väntar på OK.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Solouthopp stående. Gör ett tydligt, upp - ner - ut, svanka.
Observationscirkel	Lägger sig framför eleven.	Tar heading, kontrollerar höjden, tittar mot instruktören.
Framåtåkning	Inväntar elevens framåtåkning. Tar link på eleven. Avbryt och gå vidare i programmet efter ca 10 sekunder om link ej hunnir ske.	Gör en framåtåkning mot instruktören. Presenterar armar till instruktör. Om instruktör ger tecken till nästa övning gå vidare i programmet.
360° graders svängar	Lägger sig framför eleven och är referens. Om nödvändigt assisterar eleven.	360° sväng. Höjdkontroll. 360° sväng åt motsatt håll från föregående sväng. Höjdkontroll. Repeterar övningen. Vid 1800 meter skakar eleven på huvudet för att indikera ”inga fler rörelser” och tar heading bortom instruktören.
Brytsignal	Säkrar eleven inför drag.	Vinkar med armarna på 1500 meter, och förbereder sig för att dra sin fallskärm.
Drag av fallskärm	Om nödvändigt stabiliserar elev och assisterar vid drag.	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på senast 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Svängar	360°-svängar med styrhandtagen. 1 Sväng med fullt uppsläpp. 1 Sväng på halvbroms. Kontrollera luftrummet innan, under och efter svängen. Notera höjdförlust.
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerade plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Ogreppat uthopp.	• Snabbt stabil om instabil efter ogreppad exit.
• Kontrollerade 360° frifallssvängar	• Stabil fallställning. Headingkontroll
• Stabil fallställning med svängar.	• Genomförd framåtåkning.
• Ökad kontroll under fallskärm.	• Start & Stopp av sväng i båda riktningar.
• Landning mot vinden.	• Ökad medvetenhet om fallställningen.
	• Indikera bryt.
	• Prioritera höjd framför program.
	• Drag på rätt höjd & ökad höjdmedvetenhet.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Svängövning i fallskärm (Om ej utfört på hopp 4.)
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

BLOCK 3: STABILITET

I detta block är det fokus på att eleven ska hitta en konsekvent stabil fallställning och kunna återgå till en stabil fallställning om efter instabilitet.

Repetera kunskap om prioriteringar i frifall. Dra, Dra på rätt Höjd, Dra stabil.

Bakåtvolt.
Genomgång av teknik för att göra en bakåtvolt. Gå igenom syftet. (Bli instabil och återta stabilt läge)

Framåtåkning.
Repetera kunskaper om framåtåkning och återknyt detta till de benövningar som eleven gjort i tidigare hopp. Förklara syfte med att man måste kunna förflytta framåt i luften och att detta är grunden till mer avancerade övningar delta & tracking som kommer senare i utbildningen.

Delexamination.
Gå igenom att detta är en hållpunkt i utbildningen där en AFF instruktör checkar av att elevens kunskap ligger på en sådan nivå att det är säkert att fortsätta utbildningen.

Reservdrag.
Repetera reservdragsproceduren med eleven och förklara syftet med de simulerade reservdragen i frifall och under fallskärm (Hur handtagen är på olika ställen varav vikten att ”SE”, ta, dra) Gör eleven medveten på att när denne gör reservdragsproceduren i frifall kommer fallställningen bli ”instabil” och förändring av fallställning kan inträffa. Syftet med hoppet är kopplat till syftet med bakåtvolt.

Brytsignal.
Diskuttera vikten av att använda sig av en brytsignal och varför man vinkar.

Fallskärm.
Genomgång av hur man häver en sväng i fallskärm med bakre, briefa momentet hur eleven ska göra när han lossar på ett styrhandtag / toggle.

HOPP 6: BAKÅTVOLT, SIMULERAT RESERVDRAG

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 1 AFF**

DELEXAMINATION

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren. Ogreppad exit.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Svarar på elevens check-in och gör sig redo för uthopp.	Tittar in mot instruktör, ”check-in” väntar på OK.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Solouthopp stående. Gör ett tydligt, upp - ner - ut, svanka.
Bakåtvolt	Lägger sig framför eleven. Ger nick för att indikera att elev kan påbörja övning.	Väntar på instruktörs nick för att påbörja övning. 1 Bakåtvolt följt av höjdkontroll.
Simulerat reservdrag	Referens för eleven och om nödvändigt assisterar eleven.	2 simulerade reservdrag följt av höjdkontroll.
2 simulerat drag av huvudfallskärm	Om nödvändigt assisterar elevens dragrörelse, hjälper till att hitta handtag.	Svanka – Ta – Dra, 2 gånger. Rörelsen ska vara i lugn, kontrollerad. Höjdkontroll.
Brytsignal	Säkrar eleven inför drag.	Vinkar med armarna på 1500 meter, och förbereder sig för att dra sin fallskärm.
Drag av fallskärm	Om nödvändigt stabiliserar elev och assisterar vid drag.	Svanka – ta – dra. Draget skall vara på 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Simulerade reservdrag	Efter fullt utvecklad fallskärm göra två simulerade reservdag
Häv rotation	Elev lossar endast *ena* styrhandtaget. Häv rotationen med bakre bärrem.
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Ogreppat uthopp.	• Snabbt stabil om instabil efter exit.
• Stabil fallställning med svängar.	• Stabil fallställning.
• Förståelse för reservdrag under fallskärm.	• Headingkontroll
• Kunskap hur man häver en rotation orsakad exempelvis av toggel som lossnat.	• Återta stabilitet efter bakåtvolt.
	• Genomfört dummy reservdrag.
• Landning mot vinden.	• Ökad medvetenhet om fallställning.
	• Ökad höjdmedvetenhet.
	• Ge brytsignal.
	• Prioritera höjd framför program.
	• Drag på rätt höjd.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Utfört hela vingutbildningsprogramet i detta hopp.
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

BLOCK 4: ATT HOPPA MED ANDRA

I detta block är det fokus på att eleven ska lära sig att hoppa med andra. Förklara vilka tekniker som behövs för att flyga relativt varandra på mage och saker som man måste tänka på när man inte är ensam i luften.

Repetera kunskap om svängar och framåtåkning. Repetera reservdragsprocedur.

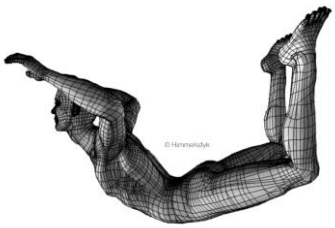
Visitation
Genomgång med eleven i visitationsprinciper, vad, hur man kollar och varför. Syftet är att succesivt bygga upp elevens visitationsteknik, säkerhetstänk och kunskap om utrustningen. Detta ska vara en stegrande inlärning under resterande del av kursen där kraven ökar över tid men inte är absoluta, dvs. instruktören låter eleven vara delaktig i visitationen om möjligt låter eleven visitera instruktören.

Instruktören skall fortsatt göra en komplett visitation av eleven inför varje hopp.

Egen visitation innan uthopp
Genomgång av vad vi kontrollerar och varför före uthopp. Eleven skall lära sig egen kontroll av utrustning före uthopp enligt 3-3-3 principen. Tre handtag, Tre spännen, Tre ringar. Höjdmätare, hjälm och gogglar.

Dyk ut.
Briefa tekniken för dyk ut.

Hissa, Svanka
Utbilda eleven i tekniker för hur man gör när man hissar (faller långsammare) och hur man svankar för att ta sig ner (falla fortare)



Backa
Utbilda eleven i tekniker för att backa.

Line Of Flight.
Utbilda eleven i vad line of flight är och vad det har för betydelse vid olika typer av frifallsövningar, exempelvis delta och trackingövningar.

Delta
Utbilda eleven i teknik för att göra en delta (En långsammare teknik än tracking) förklara syftet med att lära sig framåtåkning, delta och sedan track/ track med sväng med den stegrande svårighetsgraden i de olika momenten. Headingkontrollen i delta/tracking övningarna och den riktning som ges måste vara på ett sådant sätt att övningen kan ske på ett säkert sätt. Förklara och visa eleven heading på karta över fältet och i de hopp där instruktör hoppar med elev kan instruktören med fördel peka ut heading under frifallet.

BLOCK 4: ATT HOPPA MED ANDRA

Tracking
Utbilda eleven i teknik för att göra en track, förklara också att detta kommer efter delta övningarna och att målbilden är att lära sig tracka. Prata om syftet med tracking / separation. Headingkontrollen i track övningarna och den riktning som ges måste vara på ett sådant sätt att övningen kan ske på ett säkert sätt. Förklara och visa eleven heading på karta över fältet och i de hopp där instruktör hoppar med elev kan instruktören med fördel peka ut heading under frifallet.

Spotting
Baskunskaper för förståelse av i spotting i praktiken avseende tekniker och hur tanken är vid beräkning av uthoppspunkt. Tillämpas sedan praktisk i hoppen.

Lång spot
Informera om att detta händer och vad man gör när det händer, utbilda / repetera de tekniker som eleven behöver för att ta sig hem till fältet.

Brytsignal, vända, vink & draghöjder
Genomgång med eleven angående behovet av separation från varandra. Inledningsvis genom att eleven vänder 180 ° från instruktören innan vinkning och drag. Genomgång av nya ”vink” och draghöjder. Syftet med att vända och ändra höjderna är för att kunna kontrollera elevens höjdmedvetenhet, samt att förbereda eleven succesivt inför ett verkligt scenario och för hur det kommer att fungera praktiskt när eleven är färdigutbildad.

HOPP 7: DYK-UT, ATT TA SIG TILL PLATSEN

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1200 meter**	**Instruktör: 1 (Lägst HM)**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren. Greppad eller ogreppad exit.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Gör sig redo för uthopp.	Gör key på valfritt sätt.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Solouthopp stående. Gör ett tydligt, upp - ner - ut, svanka.
Följa instruktör	Lägger sig framför eleven och väntar på nick från elev. Påbörjar övning för att elev skall tillämpa; Hissar, svanka, framåtåkning och svängar. Vänta på eleven i mellan momenten.	Nickar för att påbörja program, följer/gör samma moment som instruktör. Kontrollera höjd mellan varje moment. Vid 1500 meter skakar eleven på huvudet för att indikera ”inga fler rörelser”.
Brytsignal	Trackar iväg från elev.	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1300 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1200 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Lång spot	Praktisk tillämpning av flygtekniker vid ”lång spot”. Öva på att ta sig så långt som möjligt med så lite höjdförlust som möjligt. Tillämpningen beror på hur dagens vindförhållanden är.
Inflygning	Planera inflygningen och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktig i spotting.	• Eleven skall snabbt bli stabil och bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
• Förflytta sig relativt en annan hoppare.	• Headingkontroll.
• Hissa, svanka svänga.	• Aktivt arbeta med fallställningen.
• Kunskap om hur man tar sig till fältet vid en lång spot.	• Prioritera höjd före program.
	• Vinka före drag.
• Landning mot vinden.	• Stabilt drag på rätt höjd.
• Förståelse för visitation	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
• Pröva teknik för att ta sig långt under FSK	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

HOPP 8: ATT TA SIG TILL PLATSEN

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1100 meter**	**Instruktör: Ingen instruktör i frifall**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Uthopp	Elev hoppar solo, instruktör kan välja att hoppa efter och iaktta på håll, men elev ska uppleva frifallet solo.	Dyk-ut. Gör ut - in - ut, svanka. Blir stabil snabbt och kontrollerar höjden.
Frifallsteknik	N/A	Prövar teknikförbättringar från föregående hopp. Hissa, svanka, svänga
Brytsignal	N/A	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1300 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1100 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Lång spot	Praktisk tillämpning av flygtekniker vid ”lång spot”. Öva på att ta sig så långt som möjligt med så lite höjdförlust som möjligt. Tillämpningen beror på hur dagens vindförhållanden är.
Inflygning	Planera din inflygning och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktig i visitation.	• Eleven skall snabbt bli stabil, bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
• Vara delaktig i spotting.	• Headingkontroll.
• Övning av förflyttningstekniker i frifall.	• Aktivt arbeta med fallställningen.
• Teknikförbättring från föregående hopp.	• Prioritera höjd före program.
• Kunskap om hur man tar sig till fältet vid en lång spot.	• Vinka före drag.
• Landning mot vinden.	• Stabilt drag på rätt höjd.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Prövat teknik för att ta sig långt under FSK.
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

HOPP 9: ATT TA SIG TILL PLATSEN

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1100 meter**	**Instruktör: 1 (Lägst HM)**

DELEXAMINATION

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren. Ogreppad exit.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Gör sig redo för uthopp.	Gör key på valfritt sätt.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Ogreppad exit. Dyk ut.
Frifallsövning **Volt och förflyttning**	Lägger sig framför eleven. Vänta på nick från elev.	Ger instruktören nick, gör en bakåtvolt och tar sig sedan aktivt till instruktören. Kontrollerar höjd. Repeterar. Övningen avbryts på lägst 1500 meter genom att eleven skakar på huvudet.
Brytsignal	Trackar iväg från elev.	Signalerar bryt, vänder 180° därefter ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1300 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1100 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Precisionslandning	Landa inom ett förutbestämt område 100×100 meter.
Inflygning	Inflygning till landning på ¼ broms. Vid landning flära ut från ¼ broms till full broms.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktigt i spotting.	• Aktiv i dörren, förstå var uthoppspunkten är och vad det betyder.
• Förflytta sig relativt en annan hoppare.	
• Teknikförbättringar från tidigare utbildningshopp.	• Eleven skall snabbt bli stabil, bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
	• Headingkontroll.
• Kunskap om hur man tar sig till fältet vid en lång spot.	• Prioritera höjd före program.
	• Vinka före drag.
• Landning mot vinden.	• Stabilt drag på rätt höjd.
• Vara delaktig i visitation.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
• Landa på en förutbestämd yta 100×100 meter.	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

HOPP 10: DELTA

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1100 meter**	**Ingen instruktör i frifall ***

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren. Ogreppad exit.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	N/A	Gör key på valfritt sätt.
Uthopp	*Om instruktör ska hoppa med elev så är det för att observera utan att vara i närheten av eleven, ge eleven utrymme/tid innan uthopp.	Gör en dyk ut exit.
Deltaövning	*Om instruktör följer eleven är det passivt och observerar elevens teknik inför debrief. Alternativt markbedömning med kikare.	Gör en delta i 6 sekunder (räkna tusental) på heading utsedd av instruktör, kontrollera höjd. Delta i 6 sekunder (räkna tusental) på heading utsedd av instruktör, kontrollera höjd. Övningen avbryts på lägst 1500 meter genom att eleven skakar på huvudet
Brytsignal	*Är uppmärksam på brytsignal, elevens och övriga hoppares position innan eget drag.	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1300 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1100 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Precisionslandning	Landa inom ett förutbestämt område 100×100 meter.
Inflygning	Inflygning till landning på ½ broms. Vid landning flära ut från ½ broms till full broms.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktigt i spotting.	• Aktiv i dörren, förstå var uthoppspunkten är och kunna ta beslut om GO/NO GO.
• Prova delta.	
• Förstå skillnad mellan neutral fallställning och delta samt lägga grunden för tracking.	• Eleven skall snabbt bli stabil, bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
	• Headingkontroll.
• Förstå vad ”line of flight” är samt tillämpning i frifall.	• Prioritera höjd före program.
	• Minst en rak, stabil delta i minst 5 sekunder.
• Lägga grunden för tracking.	• Vinka före drag.
• Landning mot vinden.	• Stabilt drag på rätt höjd.
• Vara delaktig i visitation.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
• Landa på en förutbestämd yta 100×100 meter.	• Landning på rak final i fallskärmsställning.

HOPP 11: TRACKING

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1000 meter**	**Instruktör: 1 (Lägst HM)**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Gör en dyk ut exit.
Deltaövning	Följer eleven passivt och observerar elevens teknik inför debrief.	Trackar i 6 sekunder räkna tusental) på heading utsedd av instruktör, kontrollera höjd. Repetera. Övningen avbryts på lägst 1500 meter.
Brytsignal	N/A	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1200 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1000 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Precisionslandning	Landa på enförutbestämd yta 50×100 meter.
Inflygning	Planera inflygningen och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktig i spotting.	• Aktiv i dörren, förstå var uthoppspunkten är och kunna ta beslut om GO/NO GO.
• Principer för sväng i delta.	
• Utveckla tekniken med stöd av feedback från föregående hopp, stabil delta.	• Eleven skall snabbt bli stabil, bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
• Lägga grunden för tracking.	• Headingkontroll.
• Landning mot vinden.	• Prioritera höjd före program.
• Förstå skillnaden mellan delta och track samt när de olika teknikerna kan användas.	• Stabil tracking i minst 6 sekunder med tydlig horisontell förflyttning.
• Delta med sväng.	• Vinka före drag.
• Landa på en förutbestämd yta 50×100 meter.	• Stabilt drag på rätt höjd.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.
	• Vara delaktig i visitation.

HOPP 12: TRACKING - SOLO

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1000 meter**	**Instruktör: 1 (Lägst HM)**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Uthopp	Elev hoppar solo, instruktör kan välja att hoppa efter och iaktta på håll, men elev ska uppleva frifallet solo.	Dyk ut.
Trackövning	Instruktör betraktar från marken alternativt på håll i frifall. Sväng kan läggas in i programmet.	Trackar i 6 sekunder (räkna tusental) på heading utsedd av instruktör, kontrollera höjd. Repetera. Övningen avbryts på lägst 1500 meter. Fri tid för korrigeringar av frifall ställning till brythöjd och drag.
Brytsignal	N/A	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1200 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1000 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Precisionslandning	Landa på enförutbestämd yta 25×100 meter.
Inflygning	Planera inflygningen och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktig i spotting.	• Aktiv i dörren, förstå var uthoppspunkten är och kunna ta beslut om GO/NO GO.
• Trackingkunskaper.	
• Utveckla tekniken med stöd av feedback från föregående hopp, stabil delta.	• Eleven skall snabbt bli stabil, bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
• Tydlig horisontell förflyttning	• Headingkontroll.
• Landning mot vinden.	• Prioritera höjd före program.
• Landa på en förutbestämd yta 25×100 meter.	• Minst en, rak, stabil, track i minst 6 sekunder med tydlig horisontell förflyttning.
	• Vinka före drag.
	• Stabilt drag på rätt höjd.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	Landning på rak final i fallskärmsställning.
	• Vara delaktig i visitation.

HOPP 13: TRACKING MED SVÄNG

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1000 meter**	**Instruktör: 1 (Lägst HM)**

DELEXAMINATION

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Ger elev ok att ställa sig i dörren. Ogreppad exit.	Ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Nedräkning	Gör sig redo för uthopp.	Gör key på valfritt sätt.
Uthopp	Är redo att följsamt lämna flygplanet då eleven väljer att hoppa av.	Ogreppad exit. Dyk ut.
Trackövning	Följer eleven passivt. Tillräckligt nära för att kunna göra en bedömning av tracken.	Gör en tracking i 6 sekunder (räkna tusental) på heading utsedd av instruktör, sväng i tracking 45° vänster, sväng i tracking 45° höger kontrollera höjd.. Övningen avbryts på lägst 1500 meter. Fri tid för korrigeringar av frifall ställning till brythöjd och drag.
Brytsignal	Trackar iväg från elev.	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna på 1200 meter.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1000 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet
Precisionslandning	Landa på enförutbestämd yta 75×75 meter.
Inflygning	Planera inflygningen och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Vara delaktig i spotting.	• Aktiv i dörren, förstå var uthoppspunkten är och kunna ta beslut om GO/NO GO.
• Utökade trackingkunskaper.	
• Uppvisa teknikförbättring efter feedback från föregående hopp.	• Eleven skall snabbt bli stabil, bibehålla sin heading samt kontrollera höjden.
• Tydlig horisontell förflyttning.	• Headingkontroll.
• Förstå hur tracking genomförs och när.	• Prioritera höjd före program.
• Förståelse för ”line of flight” samt tillämpningen av rörelser relativt denne.	• Minst en, rak, stabil, track i minst 6 sekunder med tydlig horisontell förflyttning och kontrollerad riktningsförändring.
• Landning mot vinden.	• Vinka före drag.
• Landa på en förutbestämd yta 75×75 meter.	• Stabilt drag på rätt höjd.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.
	• Visitation av instruktör.

BLOCK 5: EXAMINATION

Kontrollera elevens utbildningsstatus och repetera de kunskaper som eleven själv vill repetera och det som instruktör upplever kan hjälpa eleven i examinationshoppen.

Låghoppet
Briefa eleven om låghoppet och förklara syftet med detta hopp.

Examination
Förklara att detta är en kvittoskrivning på elevens kunskaper och att det är en examination under utbildning vilket innebär att det inte finns något exakt facit utan att det är en lärande examination med kontroller att eleven har de verktyg man behöver för att självständigt kunna fortsätta sin fallskärmshoppning.

Efterarbete
I debrief av examinationshoppet ska ett samtal med eleven hållas angående fortsatt hoppning. Gå igenom skillnader på elevutrustning kontra sportutrustning och informera eleven att innan man hoppar med annan utrustning att få en genomgång på vad som gäller på det nya systemet. Kontrollera så eleven har fått svar på de frågor som finns kvarstående inför sin egna fallskärmskarriär. Elev tilldelas ett exemplar av SFS A-Special.

HOPP 14: LÅGHÖJDSHOPP

Uthoppshöjd: 1200 meter	**Draghöjd: 1000 meter**	**Instruktör: Ingen instruktör i frifall**

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Assisterar elev vid behov.	Spottar och när det är ok att hoppa ställer sig i dörren och gör sig redo för uthopp.
Uthopp	N/A	Valfri exit.Uthopp på 1200 meter.
Brytsignal	N/A	Signalerar ”jag ska dra min fallskärm” genom att vinka med armarna.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1000 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet.
Precisionslandning	Landa på en förutbestämd yta 75×75 meter.
Inflygning	Planera inflygningen och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Egen spotting.	• Aktiv i dörren, förstå var uthoppspunkten är och ta beslut om GO/NO GO.
• Stabilt uthopp i line of flight.	
• Stabilt drag av fallskärm.	• Stabilt drag på rätt höjd.
• Landa på en förutbestämd yta 75×75 meter.	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Höjdmedvetenhet.
	• Korrekt visitation av instruktör.

HOPP 15: PLANERING OCH GENOMFÖRANDE AV HOPP MED ANDRA

Uthoppshöjd: 3-4000 meter	**Draghöjd: 1000 meter**	**Instruktör: 1-2 Lägst HM**

EXAMINATION

MOMENT	INSTRUKTÖR	ELEV
Förberedelser	Svarar på frågor, ger eleven stöd utan att lösa dess uppgift. Hoppet ska göras med 1 - 2 instruktörer, helst 2.	Planerar uthoppshöjd och exit, hur exit ska göras och hur ni ska stå i dörren.
Program	Assisterar eleven att ta fram ett program utan att skapa det för eleven. Ger förslag i diskussion.	Ta fram ett program som innefattar de tekniker som eleven lärt sig i frifall, eleven bygger programmet.
Liftplanering	Assisterar utan att lösa uppgiften.	Gör en liftplanering när liften är klar, vart i liften ska ekipaget vara.
Visitation	Assisterar utan att lösa uppgiften.	Före ilastning ska eleven göra en visitation av egen samt instruktörers utrustning.
I flygplanet	Assisterar eleven vid behov.	Genomför egenkontroll av utrustning
Utklättring	Assisterar utan att lösa uppgiften.	Eleven avgör när det är dags att hoppa och indikerar ”line-up”.
Nedräkning & Uthopp	Enligt planerat program.	Enligt planerat program.
Frifall	Enligt planerat program	Enligt planerat program
Brytsignal	Bryter efter elevens brytsignal.	Signalerar bryt på förutbestämd höjd.
Drag av fallskärm	N/A	Svanka – ta – dra. Draget skall ske på 1000 meter.

VINGUTBILDNING

MOMENT	ELEV
Kalottkontroll	Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering, styr mot fältet.
Precisionslandning	Landa på enförutbestämd yta om 75×75 meter.
Inflygning	Planera inflygningen och gör korrigeringar, minimera antalet svängar.
Landningsvarv	Eleven ska vid 300 meter vara på planerad plats för att påbörja landningsvarvet.

MÅL & KRAV

UTBILDNINGSMÅL	KRAV FÖR GODKÄNT HOPP
• Egen beräkning samt kontroll av uthoppspunkt.	• Kontroll av uthoppspunkt.
• Uppvisa förmåga och förståelse för vilka faktorer som måste tas i beräkningarna när man hoppar tillsammans med andra.	• Eleven skall snabbt bli stabil samt kontrollera höjden.
	• Höjdmedvetenhet.
• Landning mot vinden.	• Prioritera höjd före program.
• Landa på enförutbestämd yta 75×75 meter.	• Vinka före drag.
	• Stabilt drag på rätt höjd.
	• Kalottkontroll, kompiskoll, höjdkoll, orientering.
	• Landning på rak final i fallskärmsställning.
	• Godkänd visitation av instruktör.