

SVENSK Fallskärmsport

SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDETS MEDLEMSMAGASIN

SFF firar 70 år

SM i vindtunnel

Nyfiken På - Filippa Ebersjö

SCAN SET GO!



Get the
CYPRES App



all you need is
CYPRES
cypres.aero

Ledare

Man måste älska den här sporten och dess utövare. Jag tror att man får leta länge för att hitta en "community" med så många passionerade, entusiastiska och engagerade människor. Vad är hönan och vad är ägget? Är det så att sporten drar till sig den här typen av människor, eller blir vi sådana när vi kommit in i den här speciella gemenskapen? Det är oklart, men det spelar inte så stor roll. Det känslomässiga engagemanget ger massor av positiv energi och starka band knyts, hoppare emellan.

Jag har gjort en tillbakablick på min egen tid i sporten och roat mig med lite siffror. Jag har varit 14 år i sporten och av dessa 14 år har jag jobbat 11 år på SFF kansli. Jag har sett fem olika ordförande i förbundet avlösa varandra och tre olika riksinstruktörer. Jag har varit aktiv i tidningsredaktionen i tio år. Jag har dessutom på min ideella tid roat mig med att vara tävlingschef och organisatör för 18 SM-tävlingar. För att inte nämna alla andra ideella uppdrag i min hemmaklubb. Det har varit fantastiska år, och det är inte över än.

Men det finns utmaningar mitt i allt det positiva. Som när vänner och bekanta omkommer i vår sport. Eller när man som anställd i en ideell organisation kan känna sig utsatt och själv få svårt att skilja på det privata och när jobbmössan är på. Precis som de flesta andra delar jag vårt kollektiva engagemang och vår gemensamma passion. Det gör även mig, precis som andra, både glad, euforisk, engagerad, besviken, upprörd och arg i olika situationer. Jag har precis som andra mina egna privata åsikter om allt som sker i vår sport. Men jag kämpar hårt för att förhålla mig professionell i alla situationer, även om det är en utmaning ibland.

I den här medlemstidningen hoppas jag att du som läsare upplever att vi redaktörer försöker

återspegla fallskärmssverige och allt positivt som händer där på ett bra sätt. Genom åren har vi varit många som arbetat med tidningen och alla har vi haft olika erfarenhet. En del har haft både utbildning och yrkeserfarenhet som journalister och redaktörer. Andra har bara varit sanna entusiaster som älskar att skriva. Själv är jag ju i grunden en tävlingsryttare och ridlärare, som en dag när tävlingskarriären var över valde att ta steget över till den här fantastiska sporten, med en fot kvar i det jag kan allra bäst, nämligen att lära ut ridning. Så vad vill jag säga med detta. Jo, jag och alla andra i sporten som på olika sätt bidrar, gör alla så gott vi kan för att vår fina sport ska få fortleva. Vi ska fortsätta hjälpa och inspirera varandra, över klubbgränser och tillsammans, klubbar och förbund, för att göra det bästa vi kan.

I det här numret kan du bland annat läsa om SM i vindtunnel, med fler deltagare än på många år, där de mer erfarna hjälpte och stöttade alla nya lag med sitt kunnande. Förbundet har även hållit den årliga riksstämman där deltagarna visade stort engagemang och livliga och givande diskussioner ägde rum. I vår artikelserie Nyfiken På får du bekanta dig med Filippa Ebersjö som förutom mångårigt deltagande i flera olika FS-lag på högsta nivå, även har svart bälte i Taekwondo.

Som vanligt hoppas vi att ni gläds åt detta nummer av tidningen, och som ni vet är vi alltid öppna för era förslag. Tidningen är ju till för er, våra medlemmar, i Sveriges bästa idrottsförbund.

Till er alla önskar jag att ni får en underbar början på säsongen!

Penny

Innehållsförteckning

- 4 Kalendariet, notiser
- 6 RI-spalten
- 7 Information från SFF
- 8 Ordförandespalten
- 10 SM i vindtunnel
- 12 Fyra Frågor
- 13 SFF fyller 70 år
- 14 Riksstämman
- 16 Nyfiken På – Filippa Ebersjö
- 21 Vad fick dig att börja hoppa?
- 22 Nyheter i SBF
- 24 Redaktionen grillar – Ola Jameson
- 25 Lär känna dig själv – om att hamna i stresskonen
- 28 Safety Day
- 30 Försäkring



Foto: Thomas Biehl

Johan Bond flyger uppvisning med svenska flaggan.

Ansvarig utgivare

Amos Hedberg
ordforande@sff.se
Svenska Fallskärmsförbundet

Layout, originalarbete,
bildredigering och distribution:
Ljungbergs Tryckeri,
anna.ohrbecker@ljungbergs.se

Annonser

SFF kansli
021-41 41 10
info@sff.se



Signerade artiklar

Signerade artiklar speglar författarens bild av verkligheten och inte nödvändigtvis Svenska Fallskärmsförbundets.

Insänt material

Redaktionen ansvarar endast för beställt material. Vi förbehåller oss rätten att redigera insända texter och bilder. Godkännande av publicering i SFS är samtidigt publiceringsgodkännande av det tryckta materialet som en lagupplöst PDF-fil på hemsida för SFF eller SFS.

Preliminära utgivningsveckor för 2025

nr.1 v.17
nr.2 v.29
nr.3 v.40
nr.4 v.51

Adressändring

Medlemmar i Svenska Fallskärmsförbundet, samt övriga mattagare och prenumeranter skickar adressändring till SFF, info@sff.se

Prenumeration

Icke medlemmar som önskar prenumerera på Svensk Fallskärmsport kontakter SFF:s kansli, se kontaktoppgifter nedan. Pris för fyra nummer inom Sverige: 500 kr.

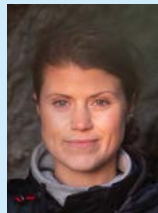
Svenska Fallskärmsförbundet

Pontus Widéns väg 18
722 23 Västerås
Telefon: 021-414110
E-post: info@sff.se
Hemsida: www.sff.se

Redaktörer



Penny Robertson-Pearce



Pixine Lyckner



Solveig Klug



Kalendariet

Med reservation för ändringar

Maj:

8-11	Tandemexamination	Oslo Fallskärmsklubb
26-30	AFF examination	FKA

Juli:

14-17	SM/NM i Wingsuit	FKCG
28-31	SM i CP, frifallsgrenar	SF

Augusti:

21-22	Rekordträning SFF 70	SF
23	SFF 70-års jubileum	Gärdet, Stockholm

Tävlingsfonden för 2025 är fördelad

Tävlingsfonden är en summa pengar som Svenska Fallskärmsförbundet årligen delar ut till tävlande i vår sport. Summan baseras på antal hopp gjorda i Sverige under föregående år. För varje hopp som görs i Sverige går 1 krona till tävlingsfonden. Om du som privatperson vill stödja svenskt tävlande i fallskärms hoppning, kan du såklart också bidra. Kontakta kansliet för mer information.

Samtliga berörda har fått information via e-post. Så här ser fördelningen av Tävlingsfonden 2025 ut:

Spets

Sara Lundqvist 6500, Speed Skydiving
Henrik Raimér 6500, Speed Skydiving
Echochamber 26 000, fördelat på hela laget, FS4

Halvspets

Magnus Falk 5000, Precision
Ola Johansson 5000, Wingsuit
Susana Leal 5000, Speed Skydiving
Stefan Burström 5000, Canopy Piloting

Bredd Plus

Eclipse 16 000, fördelat på hela laget, FS4
Team Oktan 8000, fördelat på hela laget, Kalottformation
Team Sweden 20 000, fördelat på hela laget, Precision
Mattias Flybring 4000, Canopy Piloting

Svensk Fallskärmsport, förändringar 2025

Svenska Fallskärmsförbundet behöver göra en del besparingar under 2025 och som ett led i detta kommer en del besparingar göras gällande vår medlemstidning, Svensk Fallskärmsport. Numret som du har i din hand är precis som tidigare, men kommande nummer kommer att vara reducerade i antal sidor. En annan besparing är att dra ner något på papperskvaliteten. Vi kommer däremot fortfarande ge ut tidningen fyra gånger under året.

Vi hoppas ändå att du fortsatt kommer att vara nöjd med innehållet. Om du har några idéer eller förslag på sådant du vill läsa om, tveka inte att höra av dig till oss.

Hälsningar SFS redaktion

Tillfälligt utländskt medlemskap uppskjutet till 2026

Svenska Fallskärmsförbundet kommer att fortsätta utveckla funktionen och planen är att implementera SkyNet Guest 2026. Medlemskapet innebär att utländska hoppare som gästhoppar i Sverige löser ett tillfälligt medlemskap per kalenderår i SFF. Mer information kommer under hösten 2025.



Foto: Anna Oscarson

Jens Grahn tilldelades förtjänsttecken i Guld av styrelseledamot Rasmus Olofsson under riksstämman.

Förtjänsttecken 2025

Legender inom svensk fallskärms hoppning tilldelades förtjänsttecken i år. På riksstämman meddelades vilka som mottagit förtjänsttecken.

Tony Månsson, guldplakett för insatser. Tony är en legend som har deltagit i inte mindre än 57 SM under sin långa hoppkarriär. Tony har även varit engagerad i sporten som instruktör och ledamot i både kommittéer och styrelse.

Jens Grahn, guldplakett för insatser. Jens med sina drygt 50 år i sporten, har hunnit vara verksam som instruktör, förbundskursledare och med ett mångårigt arbete i både SFF styrelse och i flera kommittéer har han under många år bidragit till sporten.

Mats Svensson, guldplakett som medlem. Mats har under många år bidragit med sin kunskap och erfarenhet som instruktör, förbundskursledare, CI och som medlem i Utbildnings- och Säkerhetskommittén.

SFF gratulerar mottagarna.

Ansökan om eller nominering till förtjänsttecken görs på SFF:s hemsida: www.sff.se>medlemmar>medlemsändan>ansökan om förtjänsttecken

Gryttjom satsar på biologisk mångfald

Foto: Nils Ryrholm



Biologisk mångfald i gryttjom.

Gryttjom hade en fantastisk säsong förra året, med stora framsteg för alla blommor, bin, insekter och fåglar inom nästan alla projektområden. Nu är det återigen dags för Stockholms Fallskärmsklubb att göra en ny gemensam insats. Torsdagen den 29 maj, under Kristihimmelfärdshelgen, görs ännu en kraftsamling för att vidareutveckla den biologiska mångfaldsoasen i Gryttjom.

Projektförfinansiering

Den största delen av det praktiska arbetet inom projektet sker ideellt. SF får hjälp från Upplandsstiftelsen, Naturskyddsföreningen och flera sakkunniga i länet, samt från engagerade personer utifrån. Men projektet kräver också finansiering för administration, material, maskiner och yrkeskompetens. Från början startades projektet med förhoppningen om bidrag, och under väntetiden har Upplandsstiftelsen själva bidragit med både tid och pengar. Den 8 januari i år kom beskedet: Jordbruksverket och intresseföreningen Leader stödjer klubbens projekt med nästan en miljon kronor. Dessa medel, tillsammans med Upplandsstiftelsens insats, ska täcka SF:s planer under projektets femåriga löptid (2023–2027).

Flygplan och fåglar – en bra kombination?

En vanlig fråga är om fåglar och flygplan verkligen hör ihop. Svaret är både ja och nej. Flygplatser kan faktiskt vara fantastiska miljöer för biologisk mångfald, då de ofta består av stora, orörda gräsytor. Däremot är jetmotorer och snabba flygplan mindre kompatibla med fågelliv – därför skulle ett projekt som detta vara omöjligt på exempelvis Arlanda. Men med långsamma propellerflygplan är det en

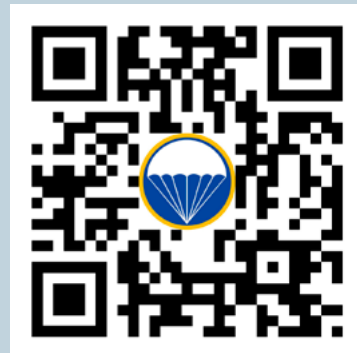
annan sak. En eventuell kollision mellan en fågel och klubbens flygplan orsakar inga allvarliga skador, och det har hittills bara skett någon enstaka betydande fågelkollision med en mås, vilket resulterade i en mindre buckla på vingen.

Flygande jägare håller efter myggbeståndet

- **Ladusvalor** – Varje gång en ladusvala tar ett varv för att samla mat till sina ungar fångar den upp till 300 flygande insekter. Förra året häckade två par i hangaren. Tidigare, innan hangaren byggdes, hade klubben som mest tre par i tankanläggningen. Förhoppning finns om fler häckande par i år.
- **Fladdermöss** – En hungrig fladdermus kan äta 600–900 myggor i timmen, vilket innebär att en enda individ kan få i sig uppåt 5000 myggor per natt! Hittills har klubben satt upp två viloholkar, och fler boplatser är på gång.
- **Svartvita flugsnappare** – Dessa små proffsjägare är experter på att fånga mygg. Två av fågelholkarna förra året var hem åt flugsnapparfamiljer, och varje fågel kan äta upp till 2000 myggor per dygn.

Sprid info om fallskärmsshopping

Sätt upp QR-koden till Svenska Fallskärmsförbundets webbplats för att sprida information om vår fantastiska sport. Till exempel på din arbetsplats. Kanske kan vi tillsammans locka nya entusiaster att bli en av oss!



Stipendium – Ung Talang 2025

Fallskärmsshoppare mellan 15 och 24 år har även i år möjlighet att ansöka om pengar till satsning inom tävling i fallskärmsshopping. Pengarna kommer från Svenska Flygsportförbundet och stipendiet ska tilldelas killar och tjejer som uppfyller kriterierna, enligt fördelningen 60/40.

Bakgrunden är att Svenska Flygsportförbundet vill uppmuntra Svenska Fallskärmsförbundet att starta ett talangprogram, där syftet är att säkra återväxten av tävlingsshoppare. Målet med talangprogrammet är att Sverige även i framtiden ska göra bra ifrån sig på internationella tävlingar med sikte på EM- och VM-medaljer.

- Är du i rätt ålder och har planer på att tävla under året, skicka då en ansökan senast 30 april till: info@sff.se
- Ansökningarna behandlas på styrelsemötet den 6 maj. Mottagarna kommer att meddelas under maj månad.
- Pengarna kan exempelvis användas till: hoppkostnader, träningsläger och tävlingsavgifter.
- Vid årets slut ska du redovisa hur pengarna har använts. Återbetalning kan bli aktuellt om redovisningen inte motsvarar utbetalt belopp. Spara alla kvitton!

Ansökan ska förutom personuppgifter innehålla meriter från 2024 samt målsättning för 2025.

Välkommen med din ansökan!
SFF styrelse



RI-spalten



Äntligen dags för en ny säsong

Det är mycket nytt och spännande på gång inför säsongen 2025. SFF fyller 70 år och vi ska genomföra ett jubileum på Gärdet den 23 augusti med helikopterhoppning för alla som vill, uppvisningar, VIP tandem, ett rekordförsök och en dundrande bankett. Det blir fantastiskt spännande och intresset för deltagande är hittills stort.

Men innan dess har vi en hel vår och sommar fylld med hoppning, grundkurser, event, förbundsutbildningar och boogies.

”Be part of the solution instead of the problem”

Statistiskt sett var 2024 inte en bra säsong avseende olyckor och skador. Det initierade en process inom Utbildnings- och Säkerhetskommittén (USK) och senare under CI-konferensen i november. Det mynnade ut i en del revideringar av SBF-regler. Vi kunde konstatera att vi har ett BRA regelverk, men det måste i vissa avseenden förändras och moderniseras för att öka REGELEFTERLEVNAD. Det är meningslöst att vi har ett regelverk som vi rutinmässigt inte följer. De delar av regelverket som inte längre är relevanta, eller som behöver uppdateras, modifieras eller tas bort måste åtgärdas, och det gör vi tillsammans. SBF är INTE ”förbundets” regelverk utan hopparnas skyddsnät, som förvaltas av RI/USK på det sätt som CI-konferensen beslutar. Det är därför viktigt att vi alla hjälps åt med förändringsprocessen i stället för att sucka och tycka att regelverket är fel. ”Be part of the solution instead of the problem”.

Förslag till SFF

På SFF:s hemsida finns funktionen ”Förslag till SFF” där vi tacksamt tar emot genomtänkta förslag till förändringar av alla delar av SFF:s verksamhet. Det gäller även SBF och Materielhandboken (MHB). Alla förslag som kommer in, och givetvis innehåller ”VEM är jag, VAD vill jag förändra, VARFÖR vill jag förändra och HUR vill jag förändra”, kommer behandlas på nästkommande SFF styrelsemöte, alternativt på möte i USK eller Materielkommittén. Målsättningen är att processen ska vara snabb och effektiv.

Förändringar i SBF

På CI-konferensen beslutades att SBF ska uppdateras med ett 2-årsintervall och version 2025 bör vara publicerad när du läser detta. Vi har inväntat ikraftträdande av Transportstyrelsens nya föreskrifter om fallskärms hoppning, som är den del av regelunderlaget. Det är den enskilde hopparens skyldighet att känna till reglerna i SBF, men i korthet är det här de större förändringarna:

- 25 hopp för A-cert (gäller alla utbildningsplaner).
- B-cert för delad klädsel vid hoppning.
- Regler för kameramontage förtydligas (snag-free och/eller losskopplingsbart montage).
- Inhopp regleras som uppvisning (förutom tillstånd från polis). Godkännande av skriftlig plan från Uppvisningsledare.
- HFL godkänns av CI, noteras i SkyNet inklusive godkänd rotation.
- HFL-utbildning får påbörjas efter 300 hopp (och genomgången kalottutbildning 1–3).
- HFL-utbildning kräver av CI godkänd/utsedd mentor, och rotation ska noteras i SkyNet.
- Tidsramar för rapportering skall följas.
- ”AFF-recurrency training” blir obligatoriskt för alla AFF-instruktörers med 3-års intervall.

Samarbete med Norge

Under säsongen 2025 kommer vi att inleda ett fördjupat samarbete med Norska Fallskärmsförbundet. Bland annat kommer vi att genomföra en gemensam tandemutbildning där båda förbunden bidrar med instruktörer och examinatorer. De kandidater som godkänns får behörighet i båda länderna, utöver den internationella UPT-ratingen. Vi kommer vidare att ha norska observatörer/deltagare på flera av de förbundsкурser som genomförs under våren. Om samarbetet faller väl ut är avsikten att utöka med fler gemensamma utbildningar och behörigheter, som underlättar samarbete mellan länderna.

Det är med tillförsikt jag ser fram mot säsongen 2025. Låt oss gemensamt försöka ha en fantastisk och hoppintensiv sommar, befriad från olyckor och skador och i stället fylld med den glädje, gemenskap och den eufori som kännetecknar vår idrott.

Blue skies

Joakim Berlin
- Riksinstruktör
Svenska Fallskärmsförbundet

SFF informerar

Klubb *
SFF

Instruktörsroller
☐ KI ☒ HM ☒ AFF ☐ TU ☒ HL ☒ KL ☐ T ☐ RCP ☐ RCP-I ☒ UL

Packcert
☒

Kalottutbildning
☒ 1 ☒ 2 ☒ 3

Wingsuit FFC
☒

Högfartslandning
☒ 90 ☒ 180 ☒ 270 ☐ Multirotation

Högfartslandning utsedd mentor (licensnummer)

Högfartslandning utsedd mentor (namn)

Utökade funktioner i medlemsprofilen i SkyNet.

Publicering av incidentrapporter

I ledet av besparingar som SFF behöver göra under 2025 är en åtgärd att minska ner antalet sidor i kommande nummer av tidningen. Det innebär att sidan med incidentrapporter kommer att tas bort från och med nu. Den främsta anledningen är att alla medlemmar numera kan ta del av de fallskärmsrapporter och incidentrapporter som rapporterats in via sin medlemsprofil i SkyNet.

Efter att en hoppare fyllt i sin rapport efter en incident, passerar den först hoppleddare för underskrift och signatur och därefter chefsinstruktören för samma procedur. När detta är klart är den redo för publicering och i samband med det blir den anonymiserad.

Det finns en stor vinning med att varje enskild hoppare har möjlighet att ta del av det som händer runt om i klubbarna. Det är dessutom extra givande om både hopparen själv samt hoppleddare och CI ger så utförlig redogörelse eller kommentar som möjligt. Detta är en värdefull möjlighet att uppmärksamma trender eller risker, och det leder till säkrare hoppning. Förhoppningen är att det blir en ännu högre rapportvillighet och att hanteringen går snabbare i alla led den här säsongen.

Nyhet i SkyNet

I samband med nyheter i SBF, har det även tillkommit en extra funktion i SkyNet. Det gäller kalottkurser och wingsuit-utbildning. Från och med i år ska man tydligt kunna se vilka kalottkurser respektive hoppare gått samt vilka HFL-rotationer aktuella hoppare får göra, som påbörjat den typen av manöver. Samma gäller för wingsuit FFC.

Gå in i din egen profil för att se uppdateringarna.

Nu behöver SFF din hjälp! Har du gått någon av dessa kurser, utbildningar eller har du påbörjat HFL-manövrar tillsammans med en mentor, meddela din chefsinstruktör. Det är bara CI och/eller kansliet som kan kryssa i dessa rutor.

Prova på-elev

En annan nyhet är att det från och med 2025 går att vara "prova på-medlem" som ny elev. Förslaget kom in som en motion på riksstämman, från tre av de större klubbarna, och vid omröstningen fick motionen bifall. Målsättningen är att det ska bli ett lättare och billigare insteg för den som vill gå kursen.

Definitionen avser en ny elev, som väljer alternativet att vara en så kallad "prova på-elev" och som genomför teoretisk grundutbildning för fallskärms hoppare enligt SBF 406:01, samt hopp 1 och 2 enligt utbildningsplan 406:02 (konventionell utbildning) alternativt 406:03 (AFF utbildning), till en reducerad kursavgift. Som "prova på-elev" får man även en reducerad medlemsavgift till klubben, samt en reducerad förbundsavgift till SFF (700 kr) där endast försäkringen ingår.

Om/när en "prova på-elev" vill gå vidare med sin utbildning och fortsätta från hopp 3 i aktuell utbildningsplan, betalar eleven den återstående kursavgiften, medlemsavgiften samt ytterligare 1400 i förbundsavgift, för att bli en fullvärdig medlem.

Instruktion med rutiner kring registrering av "prova på-elev" gick ut till samtliga klubbar i början av april.

Ar 2024 ▾			
#	Rapporttyp	Datum	Klubb
394	Blå	2024-12-31	FKA
392	Röd	2024-05-04	SF
391	Blå	2024-09-29	FKCG
390	Blå	2024-11-02	FKA
389	Gul	2024-11-05	LFK
388	Röd	2024-11-02	FKA
387	Blå	2024-11-02	FKD
386	Blå	2024-11-02	FKD
385	Blå	2024-11-02	FKD
384	Gul	2024-10-22	SYD
383	Gul	2024-10-19	SYD
381	Blå	2024-10-12	SFK
380	Blå	2024-10-06	FKD
379	Röd	2024-10-06	FKD
378	Gul	2024-10-05	FKD
377	Gul	2024-10-02	SFK
376	Röd	2024-09-29	SYD
375	Gul	2024-09-29	SFK

Publicerade fallskärms- och incidentrapporter i SkyNet.

Hur ska prova-på elever hanteras rent administrativt?

1. Kursledare registrerar "prova på-elever" i SkyNet tillsammans med övriga kursdeltagare. När eleverna är godkända tilldelas de sina licensnummer.
2. Kursledare mejlar därefter ett särskilt framtagna formulär för "prova på-elever" till kansliet info@sff.se. Detta för att SFF ska debitera rätt summa vid fakturering av förbundsavgifter.
3. Respektive klubb ska månadsvis, med samma formulär, rapportera till kansliet hur många hopp "prova på-elev" har gjort, eller om de avslutat sin utbildning. Detta skall ske senast den 5:e i kommande månad.

Vid utebliven inrapportering debiteras kompletterande förbundsavgift på 1400 kr.

4. SFF fakturerar kompletterande förbundsavgift för elever från hopp 3.

Ordförandespalten

Tillsammans bygger vi framtidens fallskärmssport!

När vårsolen börjar värma och klubbarna runt om i landet öppnar sina dörrar för säsongen, kan jag inte låta bli att reflektera över det viktiga i vår sport. Som jag nämnde i förra numret står vi inför ett händelserikt år, och nu har vi redan flera viktiga milstolpar bakom oss. Tillsammans bygger vi en starkare fallskärmssport för alla.

Transportstyrelsens rapport från enkäten om säkerhetskultur ger oss mycket att glädjas åt. Att vi tillsammans har skapat en stark säkerhetskultur som dessutom ständigt utvecklas är något vi ska vara stolta över. Samtidigt finns utmaningar att ta tag i, särskilt kring alkohol- och drogkulturen. Här för vi goda samtal med Transportstyrelsen om vägen framåt. En viktig del är att kartlägga situationen i sporten.

Årets riksstämman blev en plattform för konstruktiva diskussioner som visar på ett engagerat förbund. Propositionen om att genomföra anonyma drogtester röstades igenom med krav på vidareutveckling av formerna – en viktig del i arbetet för allas säkerhet. Vi kommer självklart säkerställa att detta genomförs på ett sätt som respekterar medlemmarnas integritet. Dessutom behöver vi uppdatera både våra handlingsplaner och vårt eget agerande så att vi i alla lägen genomför vår älskade sport på ett välkomnande och säkert sätt.

För flera klubbar är det troligen glädjande att stämman röstade för möjligheten att dela upp förbundsavgiften för elever. Detta ger klubbarna chansen att på försök erbjuda kortare kurser som insteg i sporten – något som förhoppningsvis öppnar dörren för fler nya hoppsugna medlemmar. Att förbundsavgiften för 2026 efter goda diskussioner dessutom förblir oförändrad sänder en viktig signal om att vi prioriterar att bli fler i den underbara sporten vi tillhör.

När det gäller frågan om "gästmedlemskap" för utländska hoppare för att hantera försäkringskostnaderna har vi lyssnat på era synpunkter och skjutit implementeringen på framtiden. Här behöver vi hjälpas åt att hitta en hållbar lösning som fungerar för hela gemenskapen.

Klubbarna röstade också fram en styrelse med delvis nya ansikten. Välkomna Emil Olson och Linda Lindkvist! Här vill jag också rikta mitt allra största tack till Jens Grahn som varit ett ovärderligt bollplank för mig personligen, under mitt första år som er ordförande. Tack för alla dina värdefulla insatser inom styrelsen, sporten och för de viktiga samtal du bjudit på under sena kvällar!

En spännande nyhet från 1 april är att vi nu får fälla material! Detta stärker vår position som frivillig försvarsorganisation och ökar vår förmåga att bidra till samhällets beredskap – något som känns extra angeläget i dagens omvärld.

Vi fortsätter även de viktiga dialogerna med Försvarsmakten och MSB under våren för att stärka vår roll som samhällsresurs och bredda rekryteringsbasen för sporten.

Slutligen vill jag passa på att bjuda in till Svenska Fallskärmsförbundets 70-årsfirande den 23 augusti på Gärdet i Stockholm. Anmäl ditt intresse för helikopterhoppning, skaffa jubileums-t-shirten och boka in dig på jubileumsmiddagen via hemsidan. Du kan också delta i, eller beskåda, det spännande rekordförsök som kommer att genomföras i luften ovanför Gärdet. Stockholms Fallskärmsklubb och Fallskärmsklubben Aros planerar dessutom ett spektakulärt evenemang som förefest.

Det är tillsammans vi bygger framtidens fallskärmssport – genom samarbete skapar vi förutsättningar för en sport som är säker, tillgänglig och relevant i samhället. Jag ser fram emot att möta er i sommarens blåa himlar!



Blue skies,
/Amos Hedberg

SFF profilkläder

Nu är det vår och ny hoppsäsong. Varför inte inleda säsongen med lite nya, sköna och funktionella profilkläder från SFF. Funktionströjorna är perfekta under overallen när det blir varmare väder. Och mössorna värmer skönt under kyliga vårvällar.

Profiltröja

En prisvärd rundhalsad, interlockstickad funktionströja i 100 % polyester. Plagget är infärgat med en metod som påverkar miljön mindre och ger bättre färgbeständighet. Oeko-tex certifierad.

Märke: Printer Red flag Active wear-

Färg: Marinblå

Tryck: SFF logga på höger ärm och vänster bröst

Storlekar: Dam XS-XXXL, Herr XS-5XL



Tröja
200:-
inkl porto

Profilmössa

Märke: New Wave

Cligue Saco

Beskrivning:

Modern mössa i dubbel single jersey.

Färger: Marinblå, royalblå, mörkgrå, röd, vit, rosa, grön

Tryck: SFF logga mitt fram

Storlek: En storlek



Mössa
150:-
inkl porto

Profilkeps

Märke: Cligue, Texas cap

Beskrivning: Twillkeps i 100%

bomull med kardborrejustering baktill

Färg: Marinblå

Tryck: SFF logga i gult mitt fram

Storlek: En storlek



Keps
150:-
inkl porto

Profilbuff

Märke: Beechfield, "Morf"

Beskrivning: Sömlöst, skönt material som andas

Färg: Marinblå

Tryck: SFF logga i gult

Storlek: En storlek



Buff
100:-
inkl porto

SFF-pin



Pin
50:-
inkl porto

Beställning, betalning och leverans

Beställ: Mejla till info@sff.se.
- Uppge namn, adress, artikel, färg och storlek

Betalning: Swisha till 123 319 9353 - Uppge namn, artikel

Leverans: Din beställning hanteras och postas inom två veckor om den finns i lager. I annat fall blir du meddelad om längre leveranstid. Leverans sker via post.

FLYG PÅ BODYFLIGHT ÖPPET ALLA DAGAR

Alla nivåer är välkomna!



Kontakt och bokning
Goteborg@bodyflight.se
Stockholm@bodyflight.se
www.Bodyflight.se



BODYFLIGHT

Nu vänder det – SM i vindtunnel

Text & Foto: Penny Robertson-Pearce



Till vänster: Silver, LFK, WIZE, Zoltan Hübsch, Mark Wemhöner, Ida Wemhöner, Filippa Ebersjö.
Mitten: Guld, SE, Echochamber, Johan Edvall, Rikard Rodensjö, Ulf Liljenbäck, Martin Bäcklin.
Till höger: Brons, Mix, Savior, Fredrik Johansson, Patrik Wallberg, Hooman Wallin, Johannes Andersson.

På årets SM i vindtunnel var det fler lag än på många år. Det sprudlade av tävlingsglädje och energi på Bodyflight i Bromma under båda tävlingsdagarna. I FS grenen var det inte mindre än tre rookielag och tre singel A-lag och i FS4 Open tävlade fyra lag om SM-medaljer. Det bådor gott för framtiden! För första gången genomfördes även VFS2 som tävlingsgren i tunnel, med tio tävlingsrundor. Fyra lag gjorde upp om medaljerna där.

Erfarna hoppare säkrar tillväxt

Det stora antal förstagångs tävlande kan vi tacka erfarna tävlingshoppare för. Zoltan Hübsch, Peter Björkman, Hooman Wallin och Patrik Wallberg har tillsammans tränat och coachat fyra lag och stöttat dem genom hela tävlingen. Patrik och Hooman som båda ställde upp i varsitt lag i SM-klassen, ingick även i sina lag som de coachat. På plats fick även tjejlaget från Göteborg, Crémant, stöttning av Martin Bäcklin från Echochamber.

Det här är rätt väg att gå och stor eloge till dessa hoppare som med sin långa erfarenhet hjälpt nya lag in i tävlingssammanhang. Patrik Wallberg är en av initiativtagarna till ett lagträningsprojekt som pågått i tre år i tunneln utanför Göteborg: "Vi ville komma på ett sätt att få nya hoppare att träna FS under vintern och startade regelbunden veckoflygning. Mark Wemhöner och Peter Björkman har tillsammans med mig hjälpt till att coacha. Men det var först i år som

vi bestämde oss för att fokusera på att bilda tre lag med mål att delta i SM." Patrik fortsätter: "Jag har även försökt få erfarna FS-hoppare i andra klubbar att hjälpa till och starta upp nya lag och till nästa år hoppas vi på ännu fler tävlande lag, både från FKCG och andra klubbar."

Premiär för VFS2

Under förra årets SM-tävlingar tog Hercules Östberg, dåvarande tävlingschef, initiativ till en parallell tävling, Bodyflight Open, i samband med SM. VFS2 som tidigare bara körts utomhus i fallsvenskan tillkom då med regler hämtade från utlandet. I år tog BF och tävlingsledningen beslutet att ta in VFS2 som en fullskalig tävlingsklass. Premiären lockade till sig fyra lag, alla med tävlingserfarenhet från olika klasser och grenar.

Nina Velasco som ingick i silverlaget säger glatt: "Vi är jättepositiva till att det var en riktigt tävling! Och vi är även nöjda med vår lagsats. Lite för många busts, men vi lär oss by doing"

SM-status

I år har de nya reglerna från Flygsportförbundet trätt i kraft, vilket innebär att en lagklass i Open måste ha minst fyra tävlande lag, från minst två olika klubbar, för att det ska få SM-status. Med endast tre lag blir det Riksmästerskap. Tack vare stort engagemang från alla tävlande i Sverige sattes ett fjärde lag ihop under sista veckan inför tävlingen. Med tre fjärdedelar ur gamla laget, C4, hoppade Patrik Wallberg in som fjärdeman för att säkerställa ett SM. Passande nog kallade sig laget för Savior. Johannes Andersson som är en av de hoppare som bildade laget C4 för drygt tio år sedan säger: "Vi har haft fem års uppehåll, men det kändes som att det var igår vi tävlade tillsammans. Lite som att cykla. Jättekul att vara med i SM-klassen, även om jag numera hellre vill köra VFS2 på tävling."

I VFS Open var det endast två lag, eftersom Kwansta Kwattro aviserat ett tävlingsuppehåll under 2025. Med de nya reglerna innebar det



Till vänster: Silver, SF, Vertical Flirtical, Tilda Järbel, Sofia Lundberg, Sonya Michanek (Maria Johansson saknas på bild). Mitten: Guld, FKA, Blockbusters, Viktor Zetterström, Artur Kransengren Buracki, Tim Cifuentes Vargas, Andreas Bergström.



Till vänster: Silver; SF, De oproportionerliga, Nina Velasco, Oliver Lantz. Mitten: Guld, FKA, Minuspoäng, Tim Cifuentes Vargas, Viktor Zetterström. Till höger: Brons, SF, Vertical Unicorns, Tilda Järbel, Sonya Michanek.

alltså att inga SM-medaljer och RF-tecken delades ut i denna gren. Laget Blockbuster tog hem en säker seger och halva laget, Tim Cifuentes Vargas och Viktor Zetterström, slog även till med en seger i VFS2.

Glada medaljörer

Sedan instegsklasserna gjorde inträde under SM-tävlingar för många år sedan, har det rått en missuppfattning att man i klasserna Rookie, A och AA tävlat i SM. Svenskt mästerskap ska enligt Riksidrottsförbundet avgöras i en sports högsta klass, när klassindelning finns. Men oavsett status på tävlingen delas naturligtvis medaljer ut i alla klasser om två eller fler lag deltar, och glädjen från pallpristagarna gick inte att ta miste på.

Firade tio år som lag

Echochamber som bildades för tio år sedan firade jubileum med ännu en guldmedalj i SM till samlingen. Ulf Liljenbäck säger: "Vi har verkligen jätteroligt tillsammans, vi fortsätter att utvecklas som lag och kombinationen av att trivas ihop och hoppa/tunnla bra är oslagbar. tio år är dessutom bara början, vi har en 'Non quitting policy' så vi kommer köra på."

Som vanligt höll Echochamber en hög internationell nivå och om tre veckor blir det VM i vindtunnel i Reaford, North Carolina.

Om alla nya lag på SM säger Ulf:

"Otroligt roligt. All cred till Patrik Wallberg som under flera år jobbat med FKCG och kommer med tre lag från 'Bästkusten'. Även Hooman har lagt ner tid och energi och kommer med ett lag från Skåne. Fantastiskt positivt. Jag tror därmed att trenden är bruten. Jag tror att vi som förbund kan hjälpa till mycket genom att ge klubbarna förutsättningar att ge medlemmar möjlighet till träning och tävling."

Erfaret gäng i organisationen

Lena Kaulanen från SFF:s tävlingskommitté, Carolina Mallwitz, representant för Bodyflight, Sara Lundqvist, SFF controller, och jag själv som tävlingschef, har en imponerande samlad erfarenhet av att arrangera SM både



Till vänster: Silver, FHS, FS Bolmen, Klara Goh, Joakim Isaksson, Jakob Evebring, Anton Ihd. Mitten: Guld, FKCG, Sky Giraffes, Samuel Rosander, Daniel G Ask, William Dock, Max Wallberg. Till höger: 3:a, FKCG, Crémant, Danuta Hedlund, Marlène Andersson, Anniken Svaberg, Sigrid Friberg.



Till vänster: Silver, LFK, Tumble Tribe, Alexander Vikholm, Albin Janzén, Leanne Bouwman, Amalie Klitgaard Jensen. Mitten: Guld, FKCG; Duck Tales, Patrik Wallberg, Nour el Omar, Elias Andersson, Alexander Eriksson. Till höger: 3:a, SYD, Fritt Fallafel, Philip Essy-Ehsing, Zeid Bekli, Nathalie Nilsson, Hooman Wallin.

i vindtunnel och utomhus. Tillsammans har vi varit organisatörer vid drygt 50 tillfällen i SM-sammanhang över tid. Alla gör detta ideellt på sin fritid för att vi brinner för sporten och tävling. Carro som tidigare har en hel del erfarenhet från SM-arrangemang utomhus säger: "Det här är första vindtunneltävlingen för mig som arrangör och det är jättekul att vara tillbaka efter sju års uppehåll från den

här rollen. Det är alltid roligt att bidra till hoppssverige och otroligt tacksamt med tunneltävling, eftersom man slipper besväras av dåligt väder, flygplansstrul och annat. Mycket enklare med andra ord!"

Fullständiga resultat finns på SFF:s hemsida: www.sff.se>Dokumentarkiv>Tävling resultat>2025 ■

Fyra Frågor

Text och foto: Penny Robertson-Pearce

Under SM i indoor skydiving var det många som tävlade för första gången. Till några av dem ställde vi fyra frågor. Låt dig inspireras och kanske vara med och tävla nästa gång, du med!

1. Har du någon tidigare tävlingserfarenhet från andra sporter?
2. Hur upplevde du din första tävling i vindtunnel?

3. Ditt bästa tips till den som vill börja tävla?
4. Vad har du för framtida tävlingsmål?

Klara Goh

**FS Bolmen,
Smålands Fallskärmsklubb, A**

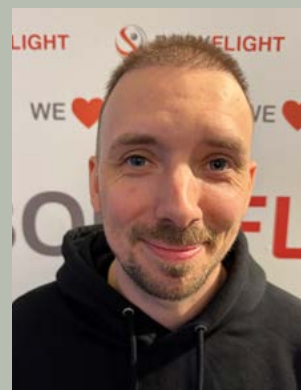
1. Jag har tävlat en del i simning som liten och även i crossfit
2. Det här är min andra tunneltävling. Jämfört med förra gången har jag känt mig mer fokuserad på att ha roligt och det har varit mindre stressigt. Vårt lag tycker att glädje är en viktig del av att tävla.
3. Bara kör! Våga vara med och ta hjälp med coachning om ni kan. Vi har dragit ihop laget själva och hållit på sedan hösten 2023, men fått coachhjälp av Magnus Pålsson.
4. Vi vill vara med på utomhus-SM i sommar! Även danska mästerskapen. Det finns egentligen inga gränser för de framtida målen.



Philip Essy-Ehsing

**Fritt Fallafel, Fallskärmsklubben
SYD, Rookie**

1. Jag har tävlat i padel lite grann.
2. Det har varit kul, nervöst och bra. Jag vill definitivt tävla igen!
3. Mitt råd är att börja med att hitta någon som kan coacha laget och vara mentor. Det har hjälpt oss otroligt mycket, både inför och under tävlingen. Vi har haft Hoo-man Wallin till hjälp med att visa oss till rätta med hur allt fungerar under tävling, och han har även ingått i laget. Han har varit ett stort stöd som coach.
4. Vi vill gärna tävla utomhus när vi fått lite mer erfarenhet. Och nästa är vill vi vinna Indoor i vår klass!



Elias Andersson

**Duck Tales,
FK Cirrus Göteborg, Rookie**

1. Som liten tävlade jag i handboll och en del Parkour.
2. Det här är mitt första SM och det är skitkul! Man träffar en massa nya människor och det är väldigt inspirerande med alla erfarna tävlande på plats. Extra roligt är det att ha tränat hela vintern och nu få mäta sig med andra. Lite nervöst förstas, men bara positivt.
3. Anmäl dig bara! Allt löser sig bara man tar det första steget. Det viktigaste är att ha roligt.
4. Det vore kul att prova att vara med på SM utomhus också, och jag vill även tävla mer i tunnel i framtiden, gärna i både FS och VFS2.



Marléne Andersson

Crémant, FK Cirrus Göteborg, A

1. Jag har faktiskt aldrig tävlat förut.
2. Det har varit en jättebra upplevelse. Härlig god stämning och alla är så stöttande och hjälper varandra, även om det är tävling.
3. Hitta lagkamrater och anmäl! Jag har bara hoppat sedan i fjol och när jag fick frågan blev jag först lite osäker. Men nu känner jag att det var ett jättebra beslut. Det är en så bra erfarenhet oavsett hur det går. Och det blir ju bara roligare att fortsätta att träna när man känner att man utvecklas.
4. Grundtanken var att vi ville vara ett fyrmanna tjejlag. Nu är målet att satsa på att vara ett lag med bara tjejer till SM i Tiomanna efter sommaren. Sedan vill jag såklart tävla fler gånger i tunnel i framtiden och även i FS4 utomhus.



Vill du vara med i ett historiskt svenskt tiomannalag med bara tjejer?

MÅL & SYFTE:

Kom och var med! Vi vill få fler tjejer till sporten! Ju fler tjejer som syns, desto fler blir vi, och ju fler tjejer, desto fler killar. Sporten behöver växa! Tjejer behöver synas och det här är ett utmärkt tillfälle. Ett historiskt tiomannalag med bara tjejer, med mål att delta i SM i Tiomanna i september.

VI SÖKER TJEJER FRÅN HELA HOPPSVERIGE TILL VÅRT RIKSTÄCKANDE LAG.

Vill du vara med?
Kontakta Anniken Svaberg, ordförande i FKCG, och tävlande i tjejlaget Crémant (FS4).
anniken.svaberg@gmail.com

Svenska Fallskärmsförbundet fyller 70 år

Text: Penny Robertson-Pearce

Foto: Mikael Kihlman

SFF fyller 70 år i år och det ska naturligtvis firas både högtidligt och festligt. Den 23 augusti inleds firandet på Gärdet i Stockholm med hoppning från helikopter, rekordhoppning från två flygplan och en avslutande jubileumsmiddag på kvällen.



Rekordhoppning

För att fira att SFF fyller 70 år ska det bland annat högtidliggöras med ett svenskt FS storformationsrekord: "Total Break Sequence" (TBS), 35-manna 2 poäng. Träning och rekordförsök hålls den 21-23 augusti i Gryttjom, med ett avslutande uppvisningshopp på Gärdet i Stockholm den 23:e framåt eftermiddag, kväll.

Sven Mörtberg som är ansvarig för rekordförsöket säger: "Det är nu tio år sedan det senaste svenska storformationsrekordet gjordes – det är verkligen dags igen!"

Sven förklarar vidare; "Total Break Sequence" betyder att ALLA måste släppa sina grepp mellan formationerna och sedan ta nya grepp på ny arm/ben eller annan hoppare. En spännande utmaning som kräver både individuell skicklighet och bra lagarbete."

Under senkvintern har ansökan varit öppen för att anmäla intresse till att delta i rekordförsöket. En grupp bestående av Sven Mörtberg, Ulf Liljenbäck, Andréas Ekström och Patrik Wallberg har tillsammans tagit ut de 35 ordinarie som kommer att ingå i rekordgruppen. Dessa med-

delas den 1 maj. För dem som inte blir uttagna kommer det att erbjudas parallell träning i storformation, inför framtida rekordförsök.

Festligheter på Gärdet

I Stockholm på Gärdet är planen att det under lördagen ska ske helikopterhoppning från lunchtid, och så långt det finns tid och kapacitet. Vid sidan av hoppningen ges mer möjlighet att ha det trevligt tillsammans. Det kommer finnas catering med enklare rätter och fika. Vi hoppas kunna samla många hoppare från hela Sverige som vill vara med och umgås under festliga former. SFF kommer även att ha ett informationstält där de presenterar vår verksamhet och fallskärmsbrottning som sport. Förhoppningen är att vårt firande ska locka till sig nyfikenhet från allmänheten. Det sista som händer på Gärdet, innan det blir dags att runda av, är ett rekordförsök/uppvisningshopp från två flygplan som lyfter från Gryttjom. Alla som är på plats tar emot dem med glada tillrop, när de landar efter vad vi hoppas blir ett nytt svenskt rekord.

Jubileumsmiddag

Vad är ett jubileum utan en ståndsmässig middag på kvällen? På Scandic Star i Sollentuna,

25 minuter från Gärdet, hålls en tre-rätters middag på lördagskvällen. Där finns det plats för 120 gäster och vi hoppas att så många som möjligt vill vara med och fira.

Det kommer att erbjudas möjlighet att åka buss från Gärdet till Sollentuna och för dem som hoppat i Gryttjom under torsdag och fredag, där jubileumsfestligheterna smygstartar, erbjuds även buss från Gryttjom till Gärdet lördag förmiddag.

Självklart ska man också kunna köpa en snygg jubileums T-shirt och till middagsgästerna skänks en liten extra jubileumsgåva som ingår i kuvertpriset.

Vill du vara med och fira SFF?

För att anmäla dig till middagen, beställa tröja och anmäla intresse till helikopterhoppningen behöver du gå in på SFF hemsida. Där finner du mer information och anmälningsformulär. Använd QR-koden ovan i bilden och kom direkt in på hemsidan. Gå till Förbundet i toppmenyn>SFF 70

SFF hoppas att du vill vara med och fira. Har du några frågor gällande jubileet kan du kontakta kansliet på mejl: info@sff.se ■



Stort engagemang på årets riksstämma.

Livliga diskussioner och stort engagemang på årets Riksstämma

Text: Penny Robertson-Pearce Foto: Anna Oscarson

En av årets propositioner skapade livliga diskussioner bland deltagarna på förmötet. Det gällde ett förslag om att kunna genomföra anonyma drogtestar, som ett led i att kartlägga hur utbredd förekomsten av droger och droganvändning är i våra klubbar.

Stämman var positiv till förslaget, men ansåg att propositionen inte var tillräckligt tydlig för ett definitivt beslut, och gav därför förbundsstyrelsen i uppdrag att bearbeta förslaget, och kalla till en extra riksstämma för beslut längre fram i vår.

Bakgrund till förslaget om drogtestar

Transportstyrelsen (TS) skickade ut en enkät till samtliga SFF:s medlemmar och piloter under våren 2024. Den enkäten berörde säkerhetskulturen i våra klubbar, dock ställdes inga specifika frågor gällande förekomst och nyttjande av droger och alkohol.

Ett tillräckligt stort antal frisvar i enkäten, visar ändå att medlemmar upplevde att det fanns en drog- och alkoholproblematik ute i våra klubbar. Eftersom medlemmarna som angav detta tillhörde flera olika klubbar, ledde det till att Transportstyrelsen uppmärksammade problemet och ville utreda det ytterligare med hjälp av SFF. Alla chefsin-

struktörer och ordförande i klubbarna har fått sammanställningen i mejl och kan dela den med de medlemmar som vill ta del av resultatet.

Ett första steg i att kartlägga omfattningen av problemet är alltså bakgrunden till propositionen. Det är också ett första steg i det långsiktiga åtgärdsprogram som SFF på uppmaning av TS kommer att ta fram.

Motion gällande ”prova på medlemmar”

FKCG, FKA och SFK hade inför Riksstämman inkommit med en motion gällande reducerad förbundsavgift för nya elever som skulle erbjudas möjlighet till en ”prova på kurs”. Förslaget diskuterades livligt



Ordförande Amos Hedberg går igenom Transportstyrelsens sammanställning av säkerhetskulturen i fallskärmsklubbarna.

Vad är egentligen en riksstämma?

Riksstämman är det yttersta beslutsfattande demokratiska organet i en ideell idrottsorganisation. Den ska hållas varje år och representanter från landets alla klubbar bjuds in för att delta och rösta. Vanligtvis är det klubbordföranden som representerar klubben. Om inte, lämnar ordföranden en fullmakt till en annan klubbrepresentant eller till en annan förening som ska närvara. Det är ett viktigt uppdrag att representera klubben och alla klubbmedlemmars indirekta rösträtt. Vanligtvis sker medlemsmöten i klubben inför en kommande riksstämma för att man gemensamt ska komma fram till hur klubben ska rösta i olika frågor. Enligt föreningsdemokrati är alla medlemmars åsikter viktiga.

Förmöte inför själva stämman

Riksstämman brukar föregås av ett förmöte på cirka fyra timmar samma dag. Detta möte hålls för att kunna gå igenom alla handlingar i lugn och ro och för att bereda möjlighet för diskussion och frågeställningar.

Under riksstämman hanteras propositioner som är förbundsstyrelsens förslag, samt motioner som är förslag som kommit in från klubbarna inför stämman. Klubbarna har beroende på medlemsantal olika antal röster som de använder för att rösta igenom eller emot inkomna förslag. På stämman ska även förbundets budget samt verksamhetsplan inför kommande verksamhetsår godkännas, samt styrelse väljas. Valberedningen lägger fram sitt förslag på styrelse inför kommande verksamhetsår, men även andra kandidater kan beaktas. Ordförande väljs varje år, övriga styrelseledamöter väljs på två år i taget. Det finns ingen gräns för hur länge en person kan vara med i styrelsen, därför kan både omval och nyval ske. Den som är intresserad av att medverka i SFF:s styrelse kan alltid kontakta valberedningen.

i sociala forum, veckorna innan, och Stämman valde att rösta igenom förslaget. Förbundsstyrelsen har fått i uppdrag att se över hur den nya medlemsfunktionen, "prova på-medlem" ska hanteras i SkyNet.

Målsättningen med förslaget är att man hoppas kunna värva fler nya elever, när det finns möjlighet att genomföra del av elevutbildningen till ett reducerat pris. Förhoppningen är att flertalet "prova på-elever" väljer att slutföra utbildningen och därmed bli fullvärdiga medlemmar. Första utvärderingen kommer att göras i samband med förbundskonferensen den 15-16 november.

Höjning av förbundsavgift

Propositionen gällande höjning av förbundsavgiften röstades enhälligt ned av klubbarna. Förslaget om höjning är ett resultat av att försäkringspremierna höjts vid två tillfällen under de senaste två åren, vilket resulterat i ökade utgifter för SFF. Övriga handlingar som verksamhetsberättelse, verksamhetsplan, resultat och balansräkning, budget och ansvarsfrihet för styrelsen godkändes enhälligt.

Nyheter i styrelsen

Som ett led i att valberedningen jobbat med att försöka sänka medelåldern i styrelsen och även få in fler kvinnor, presenterades två nya kandidater till SFF styrelse. Linda Lindkvist jobbar inom försvarsmakten och har tidigare en bakgrund som styrelsemedlem i Fallskärmsklubben Aros under många år. Emil Olson har en bakgrund inom det militära, där han för närvarande är ordförande i K3:s fackförbund. Båda två röstades enhälligt in i styrelsen och ordförande Amos Hedberg passade på att avtacka Jens Grahm för sin mångåriga insats.

Styrelsen för 2025 består nu, förutom de nya invalda, av ordförande Amos Hedberg, vice ordförande Anna Oscarson, kassör Stefan Nilsson och Rasmus Olofsson samt Johan Hellström som ledamöter.

Valberedningen består fortsatt av Lina Gardlow, Andreas Isaksson, Catharina Gilljam. Revisorer för kommande verksamhetsår är Peter Björkman, Jan-Eric Axelsson och revisorssuppleant, Andreas Isaksson. ■

Ålder: 50 år

År i sporten: 28

Antal hopp: 2303

Utrustning: Javelin med Crossfire 2 129

Familj: Zoltan (som jag varit tillsammans med i 28 år), vår dotter Livia som precis fyllt 18.

Favoritbok: Oj, ingen aning, men jag lyssnar konstant på ljudböcker.

Yrke: Ingenjör som började som mjukvaruutvecklare, men som de senaste 15 åren har arbetat i olika chefsroller på IT-företag.

Det här vet ingen om mig: Redan som barn var jag en riktig godisrätta och inför sommarsemestrarna på en ö bunkrade jag godis. För att det skulle räcka hela tiden räknade jag noga ut en dagsranson, klippte klor, hallonbåtar med mera i mindre bitar och förpackade i olika burkar. Perfekt tanke, men det funkade aldrig i praktiken. Får se om jag kommer på något bättre exempel efter hand.

Favoritcitat: "Ibland måste man göra saker man inte vågar, annars är man ingen människa, utan bara en liten lort" (ur Bröderna Lejonhjärta).



NYFIKEN PÅ Filippa Ebersjö

Text: Pixine Lyckner

Många SM-silver, flertalet världsrekord, en världscup och svart bälte i Taekwondo – ett unikum till inspiration som fullkomligt sprudlar av energi och vilja. Och resan är långt ifrån slut – här har ni Filippa Ebersjö!

När jag ringer upp Filippa en söndagskväll har hon precis kommit hem från Taekwondo-träningen där hon numera stoltserar med II Dan (andra svarta bältet). "Det är en sport med mycket sparkar och mycket flås", skrattar Filippa och berättar att det var när dottern, Livia, var liten och lekte ninja i köket som hon och maken, Zoltan Hübsch, tänkte att det där måste vi göra något med, och således började Livia med kampsport. Efter ett år av att sitta och titta på när dottern tränade en sport som Filippa inte kunde något om började hon själv också. "Det såg så roligt ut!", skrattar Filippa som nu tränat kampsport tre dagar i veckan i sju år. Idag är de båda tränare för andra grupper vid sidan av sin egen träning. "Det är en väldigt rolig sport och ett härligt gäng", säger Filippa och berättar om träningsgruppen med åldrar som sträcker sig mellan 13 och 60 år och angående att vara tränare säger hon leende "det är fint att ge tillbaka till communityt, precis som med fallskärms hoppningen".

Träning i allmänhet är Filippas största hobby efter fallskärms hoppningen, det och klarinettspelandet som hon började med som 10-åring. Även musikintresset fyller en hel del av hennes fritid och hon spelar i en symfonisk blåsorkester, där hon också är konsertmästare. "En konsertmästare är länken mellan dirigenten och orkestern, någon som de andra musikerna kan luta sig mot, lite som en lagkapten i fotboll", berättar Filippa och menar återigen att det är givande att finnas till för andra.

"Det handlar inte om att vara så himla duktig utan mer om att jag tycker att det är roligt och vill hitta mitt sätt att stötta andra, så att fler får dela den här glädjen", skrattar hon.

Filippa är född och uppvuxen i Helsingborg och hennes föräldrar skilde sig när hon var tre år gammal, därefter bodde hon heltid hos sin mamma och träffade sin pappa på helgerna. Hon har alltid varit bestämd, envis och vågat gå sin egen väg. Det draget verkar ligga i släkten hos kvinnorna i Filippas familj, då både hennes mor, mormor och dotter är likadana. Har hon bestämt sig för något, ser hon till att verkställa. Till exempel var hon den enda tjejen i klassen som valde träslöjd,

hon dansade folkdans, fastän det inte alls var coolt och hon reste till USA som utbytesstudent för att hon kände för det. I gymnasiet bestämde hon att hon skulle studera i Frankrike och under universitetstiden åkte hon till Toulouse för att göra ett av sina år på civilingenjörsutbildningen där. Det hon inte visste var att precis all undervisning skedde på franska, men med sin envishet såg hon till att få det att fungera, trots att det var tufft. Innan hon återvände till Sverige var det inte hon som lånade sina klasskamraters anteckningar, utan de som lånade hennes.

Filippas mamma var en stor förebild under uppväxten och hennes pappa är den mest positiva människan hon någonsin mött, han har lärt henne att livet blir vad man gör det till. Troligen är det därifrån hon fått sitt driv, sin envishet och sin förmåga att ta sig an och bemästra nya saker. Att hon skulle bli en duktig fallskärms hoppare känns föga förvånande.

Så hur började det egentligen?

Året var 1996, Filippa hade alltid drömt om att hoppa fallskärm och när en kille i hennes klass på universitetet i Linköping hade bilder på fallskärmar på sin dator frågade hon honom om det. Det slutade med att hon hängde med till Malmen en kväll och tittade på när de hoppade och hon anmälde sig till årets första kurs. Killen hette Zoltan Hübsch och de är än idag ett par. Filippa berättar, "Jag hade lite ångest och undrade hur det här skulle gå, blev vi tillsammans bara för att vi hade fallskärms hoppningen gemensamt? Men efter alla de här åren kan vi nog slå fast att det fanns något mer än bara fallskärms hoppningen".

"Det fanns inget annat än hoppningen!"

Filippa föll pladask för hoppningen och efter drygt 20 hopp i den konventionella utbildningen var hon en färdigbakad hoppare och köpte egen utrustning direkt. All tid som inte gick åt till studierna var hon och nya pojkvännen, Zoltan, på hoppfältet.

"Det var så jäkla kul! Det fanns inget annat. Det var bara hoppningen. All tid och alla pengar gick åt till det. Hur det nu gick till, det var ju studielån på den tiden" skrattar Filippa och upprepar "men det var det enda vi gjorde, så jäkla roligt hade vi!"

Det var maghoppning som gällde och frihetskänslan av att kasta sig ur planet och umgås med de nya vännerna och den härliga hoppfamiljen var det bästa Filippa visste. "Det är en sådan otrolig frihetskänsla att röra sig helt obehindrat", säger hon drömskt på sin härliga helsingborgska och fortsätter, "och man måste vara i nuet, man kan inte ha tankarna på någon tenta eller jobbet eller något dumt som någon sagt, utan man lever i nuet. Och så träffar man så himla många här-

liga människor som kommer från en helt annan bakgrund och som har andra yrken, olika åldrar och man bara umgås, och blir verkligen en andra familj", ler hon.

Herculesboogie öppnade dörrar till stormformationshoppning

Tidigt i hoppkarriären började Filippa delta i de välkända Hercules-boogierna som hölls vartannat år i Lidköping. Hoppare från hela världen anslöt till en vecka fylld av hoppning, uppvisningar och boogieaktiviteter. Fyra-, femhundra deltagare bodde i tält och ett plan som tog 80 hoppare och möjligheten att hoppa av från akterrampen öppnade möjligheter för stora formationer. Att Hercules går till 4000 meter på 6-7 minuter skapade perfekta förutsättningar under det som var fallskärms hoppningens storhetstid. Filippa berättar att de hoppade precis hur mycket som helst, att atmosfären var på topp och att det är helt magiskt att stå på rampen, kliva ner på klacken, hålla i riggen på personen framför och se alla övriga 79 hoppare komma efter när man hoppat av. "Det är så maffigt!"

Här började Filippa också prova på större och större formationer, vilket har tagit henne till flertalet storformationsrekord runt om i världen.

Lag, tävling och Svenska Mästerskap

Filippa och Zoltan fortsatte hoppa tillsammans och började träna FS4 2005, då tillsammans med Björn Johansson och Håkan Sagvik. Året därpå bildade de fyrmannalaget Touch tillsammans med Håkan och Jan Näs. Laget tävlade i SM 2006, Filippa hade då Livia växande i magen och efter SM-satsningen tog de lite paus från tävlandet och laget lades ner. "FS4 var ju jättesvårt! Massor av nya grejer att lära sig, men väldigt roligt!", skrattar Filippa. Och mer tävling skulle det bli.

Någon paus från hoppningen blev det inte, Livia föddes i februari och redan påföljande säsong hoppade Filippa mellan amningsvarven. Det var fortfarande maghoppning för hela slanten som gällde och det blev en hel del större formationer under åren.

Aurora

Året 2015 plockade Filippa och Zoltan upp laghoppningen igen, men då de hade sin dotter på marken bestämde de sig för att dela på en slot. "Vi lusläste reglerna och kom fram till att det inte fanns några regler om hur man behövde dela upp hoppen på lagmedlemmarna, så vi anmälde en reserv och turades om att hoppa", säger hon finurligt om hur de första åren med Aurora såg ut. Aurora bestod då av Åsah Helenius, Jonas "Homer" Fransson och Thomas Seven.



Foto: Privat Arkiv

En nöjd Filippa som precis tagit svart bälte i Taekwondo.

Aurora kom att bli en stor och viktig del i Filippas fallskärmskarriär och under åren med Aurora var det bara FS-hoppning som gällde. År 2017 slutade Thomas i laget och Filippa och Zoltan tog då varsin slot. 2020 byttes 'Homer' ut till Bodil Almqvist och den laguppställningen varade till sista hoppet.

Filippa berättar om tävlingar, träningsläger, hur de lyckades få Dave Grauwels från Hayabusa som coach, och att de var så starstruck första gången de träffade honom i tunneln i Belgien att de bara satt och lyssnade på allt han sa. Efter en stund frågade han om de inte skulle anteckna det han sa och fyra fågelholkar nickade. "Ja men, har ni något att skriva med då?", frågade han då och fyra unga Auroramemedlemmar erkände att det hade de ju inte. Nästa gång kom de förberedda med varsin nyinförskaffad anteckningsbok under armen.

Resan med Aurora var lång och lärorik och tog dem på många spännande resor. De bästa var träningslägren i Algarve som blev en härlig kombo av att träna hela dagarna och bo i stort hus tillsammans. Samt möjligheten att kunna åka ner och bada vid havet och att bara njuta av klimatet och naturen, äta gott och umgås. "Det blir liksom semesterkänsla på träningslägret. Till skillnad från många andra träningsresor som mest består av insidan av en tunnel eller endast ett hoppfält", säger Filippa drömskt.

Sin partner som parhäst

Att vara del av ett framgångsrikt lag och att få dela det tillsammans med sin partner är få förunnat, och troligen inte helt enkelt. Men det har aldrig varit ett problem för Filippa och Zoltan. "När vi hoppar är vi inte sambos, då är vi lagkamrater, 'sambosandet' får man ta efteråt!" säger hon och berättar att när de träffat nya coacher och personer inom laghoppningen, så har de inte ens förstått att Zoltan och Filippa är ett par. De är väldigt bra att dela upp hemmalivet och livet som lagkamrater och hon berättar skrattande om när Åsah och Zoltan var piecepartners så kunde Åsah säga till Filippa att hålla koll på sin sambo och då sa Filippa att "nejdu, du får hålla koll på din piece partner!" Hon berättar också att när det kommer till hoppningen blir de aldrig trötta på varandra, de kan tycka olika och det är okej, men det fungerar väldigt bra för dem att både dela sporten, laget och livet.

"Det är en sådan fantastisk lyx att få dela alla de häftiga upplevelser vi har gjort med varandra. Det hade varit så lätt att någon av oss inte hade samma driv eller nivå eller att vi var intresserade av olika grenar, nu kan vi göra det här tillsammans. Vi har tävlat ihop, tränat ihop och satt världsrekord tillsammans, det är så otroligt roligt att få dela det med den man lever med!"



Foto: Privat Arkiv

Hela familjen gillar att träna och röra på sig. Här på årlig heldagsutflykt till höghöjdsbanan i Sörsjön.

En era som går i graven

Med Aurora tävlade de både utomhus och inomhus och tog många silvermedaljer men inga guld då Echochamber var för svåra att knäcka. Efter nio år med laget och olika uppställningar lades laget ner 2023. Det året tävlade de som landslag på världscupen i Voss då Echochamber hade tävlingspaus och det fick bli ett fint avslut på en lång och vacker lagresa. "Det var fantastiskt att få vara med och hoppa och att bara vara på samma ställe som de stora lagen, och få insupa stämningen där", berättar Filippa om lagets sista tävling. "Och vårt allra sista hopp var faktiskt ett riktigt, riktigt bra hopp, vilket kändes bra att ta med sig".

Men det är också lite sorgligt såklart, Filippa beskriver nedläggningen av Aurora som en era som går i graven efter många år av hoppande, resor och många roliga minnen tillsammans.

Har inte tävlat färdigt

Tillsammans med Zoltan har hon letat nya lagkamrater och den duo som de hoppades tävla med framöver, Mark och Ida Wemhöner, går efter det nytagna silvret i vindtunnel-SM, en osäker framtid till mötes på grund av skador. "Låt gärna folk veta att vi söker nya lagkamrater att träna och tävla med!" ler Filippa och menar att det viktigaste med att bygga ett lag är att alla vill satsa lika mycket och att man har roligt ihop, bättre kan man bli tillsammans. "Drömuppsättningen av ett lag är ju såklart att hitta hoppare som är på ungefär samma nivå, som vill fortsätta pusha sig och utvecklas tillsammans och som vill satsa lika mycket som en själv. Och gärna personer som man faktiskt vill umgås med även på kvällarna då det blir mycket häng runt omkring. Vi gör ju det här för att det ska vara roligt!"

Världsrekord

Under åren med Aurora blev det mer eller mindre enbart laghoppning för Filippa, all semester och tid gick åt till att träna inför tävlingar och intresset för storformationshoppning fick vila lite, men är nu högaktuellt igen. I höstas åkte hon och Zoltan till Arizona tillsammans och satte världsrekord i Total Break Sequence, TBS, tillsammans med 149 andra hoppare, varav fyra andra svenskar. Filippa, som varit med om flera världsrekord tidigare, men då kommit som ensam svensk, berättar att det var en helt annan

SVEN MÖRTBERG

Det är alltid lika roligt att hoppa med Filippa. Förutom att hon är en mycket skicklig och erfaren FS-hoppare, är hon jättetrevlig att umgås med. Filippa visade tidigt intresse och fallenhet för laghoppning i FS, men till min stora glädje även för Big Way. Genom målmedveten satsning på den internationella Big Way-scenen, har Filippas hoppsskicklighet blivit uppmärksammat. Det är ingen slump att hon har blivit uttagen att vara med på flera Big Way-rekord.



Foto: Privat Arkiv

Filippa har alla egenskaper som krävs vid storformationshoppning, men framförallt vid rekord. Då räcker det inte bara att besitta olika tekniska färdigheter, utan det gäller att kunna leverera på topp vid varje hopp och heller inte darra på manschetten när pressen är som störst. Big Way-rekord kräver full koncentration och uthållighet för att göra sitt jobb perfekt. Det ska vara leverans hopp efter hopp, dag efter dag, utan att bli frustrerad om rekordet inte sitter. I dessa lägen kommer Filippas egenskaper som stresstålig lagspelare verkligen fram, då hon sprider bra positiv energi och hennes flygning skapar ett lugn omkring sig. Det var roligt och kändes väldigt tryggt att vara med i samma lag som henne under det senaste världsrekordet i FS Big Way i november.

Jag tror att Filippa helt enkelt älskar att hoppa fallskärm tillsammans med andra. Oavsett om hopparna är världselit eller om det är kompisanerna i en hederlig sunset över hemmafältet. För mig representerar Filippa sinnebilden av äkta hoppglädje. Och jag hoppas jag får förmånen att dela många fler fina hoppminnen tillsammans med henne framöver!

känsla att komma ner sex landsmän tillsammans och att det betyder mycket att få dela upplevelsen och glädjen. "Extra roligt var det förstås att både jag och Zoltan fick chansen att vara med! Vi var i samma plan, stod bredvid varandra i dörren, låg bredvid varandra i formationen och förvirrade en och annan hoppare med våra identiska overaller och hjälmar", skrattar hon. "Det var en upplevelse vi kommer prata om länge och den har verkligen gett mersmak!"

Övriga världsrekord

Filippas första storformationsbedrift utomlands var världsrekordet för damer i USA 2014, då var de 117 hoppare som tog två poäng i TBS, Filippa var med som ensam svenska. Två år senare sattes ett flertal Europa- och världsrekord för damer efter varandra i Holland. "Det var en helt galen vecka, vi tog rekord efter rekord och satte in fler



Världsrekordet satt, 2p 151-manna, Eloy Arizona november 2024. Från vänster: Peter Ekström, Ulf Liljenbäck, Thomas "Tummen" Biel, Filippa, Zoltan och Sven Mörtberg.

Foto: Privat Arkiv



Foto: Privat Arkiv

Ett fokuserat lag, Filippa med sina lagkamrater i Aurora.

och fler hoppare. Det var verkligen jätteroligt!” Veckan avslutades med 56 damer som tog tre poäng. Det gjordes även ett försök till världsrekord i Frankrike 2022 där planen var en 100-manna med tre poäng och Zoltan och Filippa fick varsin plats. Tyvärr satt inte rekordet, men Dieter Kirsch, som var organisatör, avslutade veckan med att tacka de två nya ansiktena från Sverige och meddelade att om de ville ha plats på fler försök var det bara att höra av sig. Och på den vägen blev de inbjudna att delta i fjolårets rekord i Arizona.

Väldigt tacksam

Det är inte helt enkelt att få en slot i en storformation. Filippa menar att hade hon inte fått en väldigt god rekommendation från Sven Mörtberg inför världsrekordet 2014, hade hon aldrig kommit med. Vid det laget hade hon tidigare gjort försök på 60-manna och kvalifikationskraven för att delta i 117-manna damrekordet var bland annat ett antal 100-mannaformationer och deltagande i vissa camps, vilket Filippa inte hade. Men hon ansökte om att få vara med och hade en del referenser från Sverige. Organisatören, Kate (Cooper-Jensen), som kände till Sven ringde honom och frågade vem den här svenskan egentligen var och vad hon kunde och han svarade att Filippa hade vad som krävdes. Senare, på plats i USA, fick Filippa höra att hon var en av väldigt få som fick delta trots att inte alla kvalifikationer var uppfyllda och att det var tack vare att Sven talat så gott om henne. Det är hon väldigt tacksam för.

Ödmjuk

Frågar man Filippa är hon väldigt ödmjuk kring att ”vara duktig”. Att hon har svart bälte i Taekwondo, har uppdraget som konsertmästare, satt flertalet världsrekord i storformationshoppning och tävlat i väldigt många SM och i världscupen i FS4 ser hon mer som att ”göra mycket av det man tycker är roligt”.

Hennes nyfikenhet och glädje över att fördjupa sig i kunskap och att lära ut till andra samt hennes ambition att nöta på för att slipa till detaljer, bli lite bättre och hela tiden göra framsteg skinner starkt. Genom hela intervjun blir jag både inspirerad, intresserad och samtalet är glatt med många skrat. Precis som när man träffar henne på fältet.



Foto: Privat Arkiv

En perfekt dag för ett tandem med sin pappa.

Nöd hopp från Bavern

På frågan om speciella hopp hon minns väl berättar Filippa om två olika hopp, det första om ett nödhopp från Bavern. Hon var en ganska nykläckt hoppare och berättar att de som tur var hade kommit upp till 3500 meter, men att folk satt avslappnat med hjälmar av och någon halvsov. Plötsligt hördes en hög smäll och så kom det eldsflammar ur motorn som stod helt still. Piloten ropade att de skulle hoppa. ”Jag har aldrig sett människor vakna till liv och agera så snabbt som när den smällen hördes. Alla visste direkt att något var väldigt fel och fick på sig sina grejer”. Trots att de tappade mycket höjd hann alla hoppa av i strömhopp och ta sig ur flygplanet. Zoltan flög fram till Filippa och gjorde tummen upp och hon gjorde tummen upp tillbaka och sedan drog de sina skärmar och hela gänget landade tryggt på en åker. Dock med en enorm oro över piloten som ingen visste hur det gått med. Historien har ett gott slut då piloten lyckats glidflyga tillbaka till Malmen och landa på landningsbanan.

Den bästa födelsedagspresenten

Ett annat hopp hon minns och ler åt, är när hennes pappa i höstas äntligen fick hoppa tandem. Han hade länge velat hoppa fallskärm, men hans fru tyckte inte att det var någon god idé. Redan när han fyllde 60 önskade han sig ett fallskärmsbrev, men fick en ballongflygning istället, men nu är han änklings och på 80-årsdagen förra sommaren gav Filippa honom ett tandemhopp. Folk tyckte att hon var galen, men pappan blev överlycklig när han öppnade det lilla paketet med en fallskärmsbrevande figur och utbrast att det här har han önskat sig i 20 år.

Hoppet gick av stapeln i höstas med helt fantastiskt väder, Zoltan och Filippa dök efter och höll honom i handen i frifallet. ”Det var helt och hållet fantastiskt att få dela det med honom”, ler Filippa. Hennes pappa höll med och berättade att han förstod precis varför de lägger så mycket tid på sporten och menar att hade han hoppat tidigare, hade han också blivit fast.

Söker nya lagkamrater

Framåt söker Filippa och Zoltan nya lagkamrater och hoppas starta upp ett nytt lag att träna och tävla med. I övrigt planerar hon att hoppa mycket på hemmaklubben och ser fram emot

BODIL ALMBERG, LAGKAMRAT AURORA

Jag lärde känna Filippa under mina år i FS4-laget Aurora. Jag kom in som ersättare för hennes tidigare piecepartner och vi klickade direkt. Filippa är en person som man absolut vill ha med i sitt lag. Förutom att vara en riktigt duktig hoppare, är hon lagspelaren som delar med sig av sina tankar på ett lugnt och tålmodigt sätt, även om det bubblar heta känslor under ytan! Hon är en riktig tävlingsmänniska med fokus, fysisk styrka och pannben.

Filippa är bra på att planera och organisera och tycker inte om att komma sent. Hon har därför en något ansträngd relation till spontana broppningar i Södertälje, underbemannade säkerhetskontroller på flygplatser (särskilt i kombination med att leta bensinmack innan återlämning av hyrbil), och förhållandet 1:5 på morgonen (dvs antal toaletter i relation till antal lagmedlemmar som delar bostad och bil på träningsläger)!

Musik, teknik, ledarskap, träning, tomatodling, altanbygge... Filippa har många intressen utöver hoppningen. Mina skönaste minnen med Filippa är från stunderna efter hoppdagens slut. Tack vare vår belgiska coach och hans förkärlek för träningsläger i sitt eget hemland ingick ofta god belgisk öl i dessa stunder. Och en välagad middag på en trevlig restaurang. Som Filippa hittat via nätet. Visst skrev jag att hon är bra på att planera och organisera?



Foto: Privat Arkiv

ZOLTAN HÜBSCH, FÄSTMAN

Vi träffades när vi började på universitet i samma klass 1996. Hon slog mig direkt som smart, rolig, jordnära och omtänksam. Jag tar åt mig äran att ha fått in Filippa i hoppningen. Det jag inte visste då var att hon skulle bli världsklass i formationshoppning eller att vi skulle bli ett par och uppföstra barn ihop. Men det märktes direkt att hon blev biten, hon log till och med stort när hon släppte taget om vingsötan för sitt första automathopp. Filippa är oroväckande bra på det mesta hon gör. Oavsett om det gäller jobbet, att spela klarinett, slå sönder träplanor med händerna eller tävla i FS4. Inte så konstigt, eftersom hon ställer höga krav på sig själv. Hon är duktig på att bara ta det lugnt och hittar hela tiden på diverse projekt som jag mer eller mindre frivilligt dras med i. Som när vi plötsligt en påsk, helt ur det blå, skulle bygga altan. Den hade hon såklart redan ritat själv. Tur i otusen så är hon händig och byggde det mesta av altanen på egen hand. Vi kompletterar varandra väldigt fint. Jag tror att allt kommer ordna sig, hon ser till att det faktiskt ordnar sig. Hon packar ner hela huset när vi ska resa, jag glömmar att få med mig kalsonger när vi ska åka skidor i Italien. Jag letar upp en fantastisk film, hon somnar till den. Och så vidare. Om du råkar hitta Filippa på dåligt humör någon gång, så är hon bara hungrig. Ta fram en Snickers. Annars är hon världens trevligaste. Jag har tur som får hänga med henne varje dag.



Foto: Privat Arkiv

att hoppa mer med nya hoppare och ge tillbaka till klubben och communityt. Hon ser mycket fram emot SFF:s 70-årsjubileum, storformationscamp runtom i landet och det dröjer nog inte alltför länge innan hon deltar i nästa världsrekordförsök. ■

Vad fick dig att börja hoppa?

Text: Solveig Klug

Vad fick dig att börja hoppa fallskärm?
Vad är det som är speciellt med fallskärms hoppning?
Hur har hoppningen utvecklat dig som person?
Vad har du för mål i år?

Mark Wemhöner

Klubb: Fallskärmsklubben
Cirrus Göteborg

Ålder: 45

Yrke: Nätverksmagiker

Började hoppa: 2004

Antal hopp: Cirka 2000



Foto: Privat Arkiv

1. Jag ville verkligen inte börja, men blev mer eller mindre lurad att göra ett tandemhopp. Jag följde sedan med på klubbens kvällsaktiviteter och efter det var jag fast.
2. Den otroliga härliga känslan av att "flyga" sin kropp och den helt unika världsomspännande gemenskapen.
3. Hur mycket som helst, jag är en bättre och starkare person på många sätt tack vare hoppningen.
4. Att må bra och få andra att må bra.

Zoltan Hübsch

Klubb: Linköpings Fallskärmsklubb

Ålder: 49

Yrke: Produktchef inom mjukvara

Började hoppa: 1993

Antal hopp: 3248



Foto: Privat Arkiv

1. Jag slog vad med en kompis när jag var 13 år. Jag gjorde första hoppet strax efter att jag fyllde 18. Han gjorde ett tandem så småningom. Jag vann så mycket mer än själva vadet.
2. Det mesta. Hoppning är som en alternativ verklighet helt och hållet. Galet roligt.
3. Svår fråga. Hoppning är en så stor del av min identitet att jag inte riktigt kan se vem jag skulle vara utan. Jag verkar vara väldigt bekväm kring risk och rädsla jämfört med gemene man.
4. Bli hyfsad på att flyga min nya fallskärm. Hoppa mer än förra året. Coacha mer FS4. Någon som behöver coach? Hör av dig!

Pixine Lyckner

Klubb: Fallskärmsklubben Aros

Ålder: 30+

Yrke: Problemlösare och Idéspruta

Började hoppa: 2016,
började hoppa aktivt 2022

Antal hopp: Trehundraånting



Foto: Privat Arkiv

1. Jag hade sett Point Break en gång för mycket och tänkte att blåsa fram i 200km/h utan fordon är ju rätt ballt.
2. Det är väl att vi har kommit så nära Neverland vi kan drömma om? Vi leker, lever, flyger, ställer till med hyss och sattys och umgås med andra tokstollar och magiska varelser hela somrarna.
3. Jag har alltid varit väldigt tävlingsinriktad och mitt liv har handlat mycket om hårt arbete och prestation. När jag började hoppa fallskärm var det att hitta en hobby med ändlösa utvecklings- och utmaningsmöjligheter. Jag tror att hoppningen därigenom har gett mig mer balans i livet, eller ja, nu är allting på max istället för att bara jobbet är på max... Och sen har jag naturligtvis utvecklat otroligt mycket av det umgänge man får i sporten, människor från alla möjliga olika platser och bakgrunder och erfarenheter. Jag må vara ganska högljudd och pratsam, men jag lyssnar också en hel del, och det lär man sig mycket av.
4. Jag vill ju alltid maxa allt, dra ihop ett nytt lag, tävla, bli bättre på friflygning, delta i massor av boogien och happenings. Men mitt främsta mål i år är bli en bättre skärmflygare och att köpa en ny huvudkalott. Och att klara provflygningen för Scandinavian Airshow.

Gunilla Sigurd

Klubb: Stockholms Fallskärmsklubb

Ålder: 56

Yrke: Ingenjör med
fokus på IT-säkerhet

Började hoppa: 1985

Antal hopp: Ca 1900



Foto: Privat Arkiv

1. Jag hade tid och pengar som jag ville lägga på något vettigt. Jag var 16 år när jag började, och lyssnade mer på klubbkamraterna än på föräldrarna.
2. Fallskärmsfamiljen. Att uppleva ytterligheterna, glädje och sorg, tillsammans skapar en stark gemenskap, där alla är välkomna.
3. Kulturen inom hoppning har till stor del format mig till den jag är i dag. Att känna tillhörighet och trygghet har gett råg i ryggen, även utanför fallskärms hoppning.
4. Att känna mig komfortabel med att ansöka till rekordförsöket 35-way, Total Break Sequence, TBS, i sommar.





Nyheter i SBF – detta ska du känna till

Text: Solveig Klug Foto: Erika Bergqvist

Just nu pågår ett omfattande arbete med att uppdatera SBF, fallskärmshopparnas regelverk. Arbetet kommer att pågå under tiden till nästa revisionstillfälle om två år, men redan nu har en del ändringar beslutats av Utbildnings- och säkerhetskommittén, USK, och som vi hoppare behöver ha koll på.

SBF, Svenska Bestämmelser Fallskärmsverksamhet.

De ändringar som genomförs har beslutats på CI-konferensen i Karlsborg och sedan genomförts av USK.

– Det är viktigt att förstå processen för förändring. Förändringarna kommer inte från förbundet, utan från CI-gruppens diskussioner. Hoppare som har synpunkter på regelverket bör först prata med sin CI med förslag på förändring som sedan förs fram vid CI-möten, förklarar Jocke Berlin, riksinstruktör.

Om CI gruppen anser att föreslagna förändringar är bra, kommer USK genomföra dem vid kommande revision.

Jocke Berlin berättar här om några ändringar som hittills är beslutade och som kommer i den reviderade SBF 2025 Version 1.

– En stor förändring vi kommer att göra är att flytta många utbildningsplaner, råd, rekommendationer och instruktioner ut ur SBF och lägga dem i "SFF instruktioner", detta för att göra regelverket mer lättöverskådligt. Det är flera grupper och experter som just nu jobbar med att skriva dessa instruktioner. Detta arbete pågår nu under säsongen 2025. Här följer några av de redan beslutade förändringarna.

Har du förslag på förändringar? På förbundets hemsida finns en funktion för att fånga upp dem: Förslag till SFF. Alla förslag på förändring av vår verksamhet tas upp på det nästföljande SFF-styrelsemötet. För att ett förslag ska tas upp ska det innehålla: vem föreslår, vad vill jag förändra, varför vill jag förändra och hur ska det förändras.

25 hopp för A-cert

Vad innebär detta?

För att kunna ansöka om A-licens krävs minst 25 genomförda hopp, detta oavsett vilken utbildningsplan man följer. Alla utbildningsplaner kommer att revideras till att innehålla 25 hopp.

Varför införs denna regel?

– Det är för att vi vill ha eleverna kvar under elevkalott under en längre tid och få mer erfarenhet av vanlig "maghoppning" innan de börjar med andra discipliner av hoppning. Det är även ett uppdrag från förbundsstyrelsen att närma oss andra internationella regelverk där 25 godkända hopp är standard för att kunna ansöka om A-cert.

Krav på B-cert för delad klädsel vid hoppning

Vad innebär detta?

Det innebär att du ska hoppa med overall ända tills du har fått B-cert.

Varför införs denna regel?

– Vi ser att det inte är alla som kan bedöma vad som är lämplig klädsel att hoppa med, att inse risken med att någon del av kläderna lägger sig över handtagen med risk att det påverkar både drag av fallskärm och reservdragsprocedur.

A-cert får hoppa med visir – med förbehåll

Vad innebär detta?

Det innebär att du som har A-cert kan få hoppa med visir under vissa förutsättningar. En av dessa är att du har checkats ut av chefsinstruktör,



CI. Den regeländringen genomfördes redan förra säsongen men kommer nu att skrivas in i SBF.

Inhopp regleras på samma vis som uppvisning (bortsett från kravet på tillstånd från polis)

Vad innebär detta?

Samma regelverk gäller för inhopp som för uppvisning. Det vill säga att det ska upprättas en detaljerad, skriftlig plan som på förhand ska godkännas av en förordnad uppvisningsledare, UL, vid varje inhoppstillfälle. UL behöver inte vara på plats vid genomförandet men ska godkänna planen. Givetvis är det en rekommendation att UL även är närvarande vid genomförandet.

Varför införs denna regel?

– Regeln införs på grund av de missöden och därmed den ökade skaderisken som vi har sett i samband med inhopp under föregående säsong.

HFL-utbildning får påbörjas efter 300 hopp (och genomgången kalottutbildning 1–3)

Vad innebär detta?

Du ska ha minst 300 signerade hopp för att få påbörja högfartslandning, HFL. Du ska ha genomgått kalottutbildning 1-3. Du ska ha en mentor som godkänts av CI. Godkännande och utsedd mentor ska noteras i SkyNet tillsammans med godkänd rotation (alltså hur många grader du får svänga i samband med HFL).

Varför införs denna regel?

– Det är vid HFL vi ser de allvarliga olyckorna. Vi har ett bra och omfattande regelverk för HFL utbildning men vill försöka öka fokus och förståelse för regelefterlevnad för att undvika fler olyckor och tillbud i samband med HFL. Den som vill börja utbilda sig kommer att få börja göra det efter 300 hopp, istället för som tidigare efter 500 hopp, för att utbildningen ska kunna påbörjas tidigare under en större, mer förlåtande, kalott. Mentorn ansvarar för progression och noterar i SkyNet när svängarna ökar.

Begränsad uthoppshöjd vid höghöjdshoppning till 6000 meter

Vad innebär detta?

Om man vill hoppa från högre höjd än 6000 meter krävs särskilt tillstånd av RI. Det ska finnas en skriftlig plan med beskrivning av genomförande, utrustning och riskanalys.

Varför införs denna regel?

– Höghöjdshoppning innebär en påtagligt ökad risk generellt och stäl-

ler stora krav på kompetens, utbildning och genomförande. Vi ser inte att tillräcklig kompetens och erfarenhet av hoppning på höjder över 6000 meter finns i vår civila organisation, samt att vi inte har kompetens om utrustning, handhavande och risker vid den typen av extrem verksamhet. Vi kommer därför att söka stöd hos militära enheter vid alla förfrågningar om sådan hoppning för att säkerställa att det genomförs på ett säkert sätt med korrekta förutsättningar.

Kameramontage (snag-free och/eller losskopplingsbart montage)

Vad innebär detta?

Alla kameramontage måste vara lämpliga, snag-free och/eller losskopplingsbara. Det gäller oavsett var på kroppen kameran är monterad. Vidare regleras användande av tunga, kantiga, utstickande kameramontage, med mera, till hoppning där kamerahopparen inte deltar i hoppets genomförande, det vill säga genomför ett kamerahopp med syfte att just bara filma hoppet. Reglerna om "snag-free" och/eller losskopplingsbara montage av kamera är inget nytt, utan har funnits även i tidigare versioner av SBF, på samma sätt som att kameramontage ska godkännas av CI innan användande.

Varför infördes denna regel?

– Den infördes bland annat för att minimera risken för upphakning av utrustning i kameramontaget och för att minimera risken för skador vid eventuella frifallskollisioner.

Utbildning till tandeminstruktör och AFF-instruktör

Vad innebär detta?

Det krävs minst 500 hopp och en ackumulerad frifallstid på minst sex timmar för att påbörja båda utbildningarna. SFF har beslutat att tandemutbildningen ska följa UPT:s utbildningsplan (står för United Parachute Technologies) och genomförd utbildning ger även internationellt gångbar UPT-rating.

Ytterligare förändringar

– Ytterligare förändringar som tillkommer gäller rundkalotthoppning för dem som har militär utbildning i att hoppa med rundkalott. Vi har även moderniserat kraven för godkännande av skolfält. Tidigare regel innebar att skolfältet skulle bestå av en rund yta. Vi har nu anpassat regeln så att den fungerar till dagens hoppverksamhet på fält med olika utformning.

Du vet väl till att du som hoppare måste känna till reglerna i SBF? Så fort du ska göra något nytt, ta en extra koll på vad du får eller inte får göra. Förlita dig inte enbart på vad andra säger eller vad andra gör. ■

Redaktionen grillar Ola Jameson

Text: Solveig Klug

När det i vår sport händer allvarliga incidenter eller olyckor, eller ska göras personlighetsbedömningar kopplas Ola in. Ända sedan han blev psykolog 2006 har han stått till förfogande i rollen som förbundspsykolog, och ingår i Svenska Fallskärmsförbundets medicinkommitté.

Hur hamnade du på uppdraget som förbundspsykolog?

– För att jag var fallskärmshoppande psykolog som dessutom hade varit riksinstruktör, RI, i fem år. Jag slutade som riksinstruktör 2006, samtidigt som jag blev legitimerad psykolog.

Hur ser din hoppkarriär ut?

– Jag började hoppa 1993, men har sedan sex, sju år tagit en paus. Under mina aktiva år var jag redaktör för Svensk Fallskärms-sport under en period och RI under en annan. Jag har hoppat det mesta utom tandem och har tävlat både i FS och i friflygning. Jag har varit med på stormannarekord och arrangerade Sveriges första freefly-läger i Gryttjöm sommaren 1997. Då trodde att jag kunde allt och lärde en förfärlig mängd lyckligt ovetande hoppare att leverera pizza, iklädda väldigt bylsiga overaller. Pure old school. Under senare delen av hoppkarriären var det mest fokus på AFF. Jag har drygt 4000 hopp, fyra reservdrag, varav två på samma dag. Inga skador. Jag har haft tur.

Vad är din främsta uppgift som förbundspsykolog?

– Tillsammans med förbundsläkaren och förbundets fysioterapeut ingår jag i teamet för Medicinkommittén, som funkar som ett stöd till RI och Utbildnings- och säkerhetskommittén, USK. Inför säsongstart har vi tillsammans jobbat med att se över en del paragrafer i SBF. Utöver det hjälper jag bland annat förbundet med en del instruktörsutbildningar samt bedömning och urval av blivande tandempiloter. I förekommande fall gör jag också personbedömningar, till exempel efter en allvarlig incident. Jag finns även som resurs när det dyker upp behov av krishantering – och det gör det ju tyvärr ibland i vår sport.

Hur hamnade du inom fallskärmssporten?

– Min pojkdrom var att bli pilot och flyga Viggen – men så blev det inte. Men som plåster på sår gav jag mig själv en fallskärmskurs i 30-årspresent.

Beskriv dig själv med tre ord:

– Drivande, envig och rätt snäll.

Vad har du för andra intressen utanför fallskärmssporten?

– Jag är popnörd och har spelat trummor i band sedan barnsben. Min vinylsamling är obehagligt stor och jag är en jävel på att känna igen låtar på två-tre sekunders intro. Jag och mina tre bästa kompisar från förr brukar hänga i en studio och göra låtar tillsammans som vi sedan läcker ut på nätet. Annars hänger jag med mina barn, läser böcker, badar vinterbad eller lyfter tunga vikter.

Vilka egenskaper uppskattar du hos andra?

– Jag är en sucker för snälla människor. Vänlighet, omtanke och empati är det trevligaste som finns.

Vilket är det bästa beslutet du någonsin tagit?

– Jag har nog under mina snart 62 år fattat lika många bra som jävligt dåliga beslut. Att börja hoppa var till exempel ett lika bra beslut som att sluta hoppa. Allt har sin tid. Annars är jag nog mest nöjd med att aktivt ha valt att alltid prioritera mina barn och i bred bemärkelse sluta bry mig om vad andra tycker. Vet inte om jag alltid lyckas, men jag jobbar på det.

Och det sämsta?

– Förmodligen något ekonomiskt beslut. Jag är otroligt usel på – och rätt ointresserad av – att göra affärer.

Vad gör dig riktigt glad?

– Mina tre barn, god mat, bra popmusik och goda vänner.

Och vad gör dig riktigt upprörd?

– Korkade, egoistiska och elaka människor. Som det tyvärr finns alldeles för gott om. Flera av dem på världsledande poster.

Vad är du riktigt bra på?

– Att aldrig någonsin ge upp.

Vilken är din bästa egenskap?

– Att jag oftast är en ödmjuk person.

Vilken är din sämsta egenskap?

– Att jag inte alltid är en ödmjuk person.



Foto: David Brohede

Vad är det galnaste du någonsin har gjort?

– Svår fråga för en gammal fallskärmshoppare. Jag har många dumheter på mitt samvete. Men att iklädd en klättringssele hoppa från Västerbron och pendla i ett underdimensionerat klätterrep, som sakta men säkert skavdes sönder mot en betongkant, var inte helt genomtänkt. Men rätt kul ända tills polisen stoppade oss.

Vad betyder fallskärmssport för dig?

– Via den har jag lärt mig massor om mig själv och massor om mänskligt beteende – fallskärmssporten har nog på många sätt lärt mig mer om psykologi än vad alla år på universitetet har gjort. Hoppningen har också givit mig väldigt många goda vänner och en jätke massa kul. Men också en jätke massa sorg.

Vilket är ditt bästa hoppminne?

– Att få friflyga över Kebnekaise i strålende påsksol, landa på fjällstationen och sedan åka scooter ner till Nikkaluokta och bada bastu tillsammans med några av mina bästa hoppvänner är svårslaget.

Vad är det bästa med ditt jobb idag?

– Att jag varje dag får göra roliga saker som i bästa fall kanske gör världen lite bättre.

Vad är det svåraste du varit med om i dina roller inom förbundet?

– Att i rollen som RI åka hem till anhöriga efter olyckor med dödlig utgång och gå igenom haverirapporten. Det är inte roligt. Inte heller när vänner till mig har omkommit. Det är jobbigt när det kommer nära en själv.

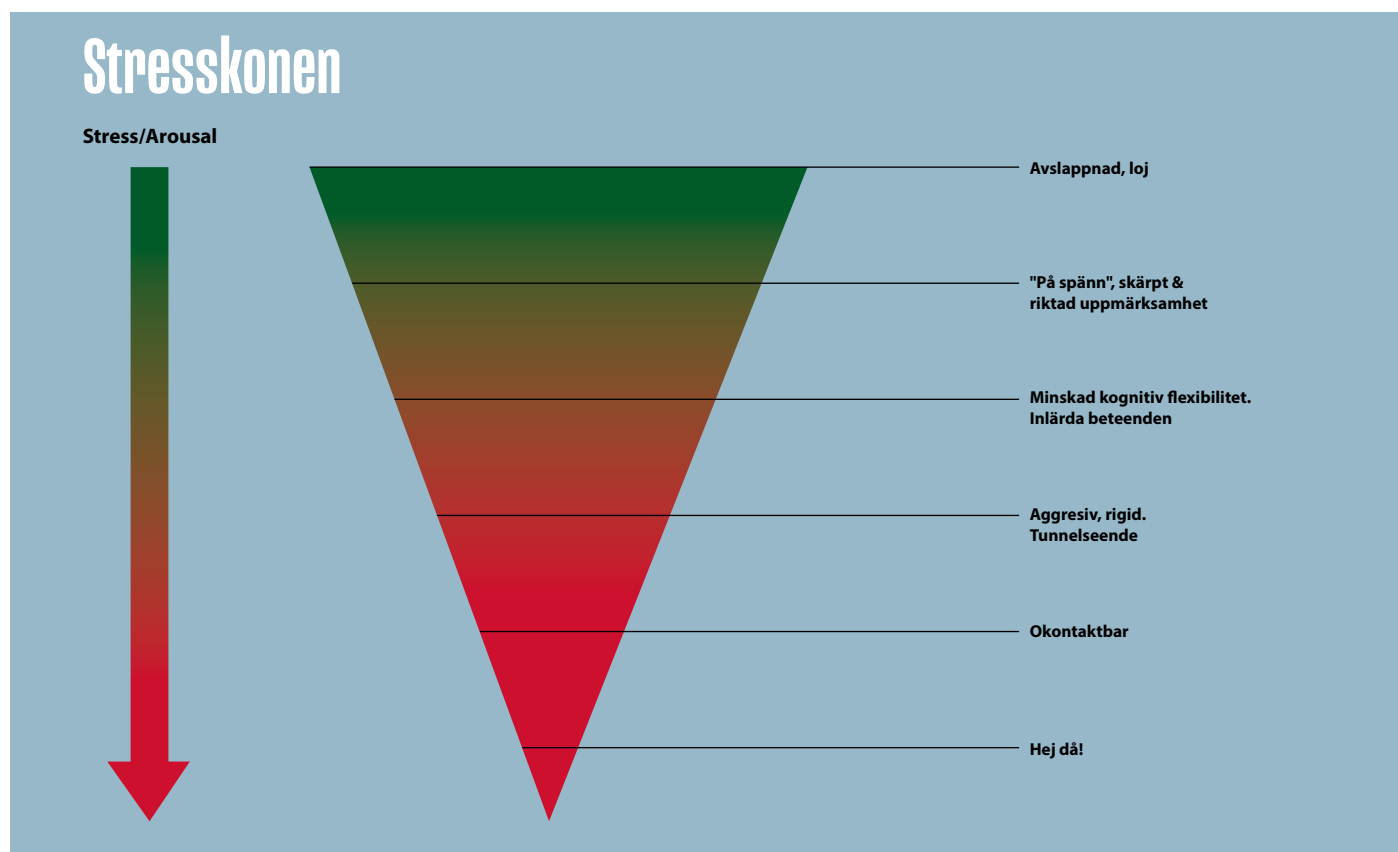
Vad är det viktigaste du vill förmedla till fallskärmshoppare?

– Att vara ödmjuka inför faktumet att vi aldrig är så smarta eller erfarna som vi tror. När hoppare säger att ”de har koll”, att ”hoppning är ofarligt” eller att ”jag accepterar riskerna” så tänker jag: bullshit. ■

Lär känna dig själv – om att hamna i stresskonen

Text: Solveig Klug Foto: Mikael Harald

Alla vi hoppare har känt av stress i olika former, när vi gick utbildningen för A-cert, när det blivit trångt i luften, när vi behövt göra en landning som inte blir klockren, när skärmen inte kommer ut som den ska. När saker helt enkelt inte går som tänkt. Men vad händer med oss när vi känner av stress? Vi frågar Ola Jameson, förbundspsykolog.



Vad är stress och vad händer med oss när vi blir stressade? Folk brukar säga att det känns i kroppen: muskler spänns, du svettas, du känner dig stissig och irriterad, eller dålig i magen. Detta påverkar vår tankeförmåga, vårt beteende och humör.

Ola förklarar:

– De flesta svarar att stress är något som man känner i en situation när man inte har riktig koll eller inte riktigt hinner med. I sådana lägen tolkar vår hjärna situationen som ett hot eftersom upplevelsen då är att kraven i situationen är lite större än de resurser man har. Man får inte ihop det, ungefär som när månadens räkningar är större än inkomsterna. Stress är i grund och botten en överlevnadsrespons. Pro-

blemet är bara att vår hjärna inte kan skilja på ont om tid, ett svårt mattetal eller en björn som är på väg emot dig – alla de här tre situationerna tolkas som hotfulla. Och då går det autonoma nervsystemet igång. Kroppens autopilot. Alltså det som vi i vardagligt tal kallar för kamp-flyktresponser.

Kamp-flyktresponser innebär att hjärnan, via det autonoma nervsystemet, snabbt och effektivt skickar ut signaler till kroppen som gör dem redo för fara. Blodflödet ändras till exempel, så att vissa delar av kroppen får mer blodgenomströmning och andra mindre. Eftersom vi vid fara gör oss redo att kämpa eller fly, får stora muskelgrupper mer blod, samtidigt

Stresskonen

Stresskonen är en grafisk beskrivning av hur vårt medvetande fungerar vid ett stresspåslag. Högst upp i konen är du noll stressad. Du är nere i varv och medvetandet är flytande, ungefär som om du dagdrömmar. Riktigt så avslappnad kan du inte vara när du hoppar fallskärm; bra prestation kräver ett visst stresspåslag. Beroende på vad du ska göra behöver du vara på olika nivåer i konen. En liten bit ner i konen blir du skärpt, men ju längre ner du rasar blir ditt tänkande och dina beteenden allt kantigare och kantigare. En bit ner till kommer aggressiviteten fram, vilket hänger ihop med kamp-flyktresponser (måste du kämpa eller fly för att överleva är aggressivitet funktionellt). Längst ner i botten av konen får du ett tunnelseende och klarar inte att tänka logiskt längre. Inte en bra plats att vara på som hoppare.



Hur kommer du att reagera om det här händer?

som de spänns. Samtidigt får vi mindre blodgenomströmning i de främre delarna av hjärnan. Och det är både bra och dåligt för en fallskärmshoppare.

– Lite förenklat skulle man kunna säga att det är strukturer i de främre delarna av hjärnan som ”gör oss till människor”. Frontalloben är vår RAM-disk – här sitter arbetsminnet – och det är här vi tänker logiskt och har förmågan till empati. Vid ett stresspåslag blir funktionsnivån i de här delarna av hjärnan kraftigt försämrade. Stressade personer blir kort sagt både mer korkade, mer yxiga och även till slut mer aggressiva. Man tappas problemlösningsförmågan och blir mer fyrkantig i sitt tänkande. Allt det här ökar våra chanser till överlevnad i trängda lägen – men på betendenivå kommer vi under stress bara åt saker som vi har tränat under lång tid och gjort till ”cykelminnen”. Det är just därför vi drillar reservdragsproceduren om och om igen – för att vi ska kunna komma åt den under stress.

Vet du inte vad som händer, dra reserven!

Många instruktörer har någon gång sett en stressad elev som helt ”checkat ut” och

helt enkelt slutat att agera. Har man två instruktörer med sig i frifall går en sådan situation att reda ut. Men är du ensam leder den typen av totalt stresspåslag till död. Det är just därför elever på grundutbildningen får nöta in att ”om du inte vet vad som händer, dra reserven”.

– Det där är en bra pedagogisk strategi. Vi vill inte att eleverna ska chansa på att de med hjälp av sin analytiska hjärna ska kunna lösa ett komplext problem, samtidigt som de faller mot marken i 200 kilometer i timmen. Det är dömt att misslyckas. Det är därför vi övar på reservdrag

”Vanan är vår största vän och vår största fiende”

och drillar tusen och åter tusen gånger. Ett litet stresspåslag är bra; det gör oss skärpta och taggade. Men vid en viss punkt kan alltså ett stresspåslag bli farligt. Som instruktör vill du absolut ha en elev som är fokuserad – men inte övertaggad. Eleven ska vara på hugget – och vara väl-drillad.

Tidsuppfattningen förändras

Detta gäller inte enbart för elever, utan

lika mycket för erfarna hoppare. Vådan med erfarna hoppare är att de har en övertro på sin förmåga och tror att de hinner analysera och lösa problem i frifall, exempelvis en lång snodd.

– Vid ett kraftigt stresspåslag förändras tidsuppfattningen, samtidigt som vår problemlösningsförmåga går på lunch. Och alla hoppare kommer att tappa det någon gång, förr eller senare. De som tror att de ”har koll” är de farligaste. Som hoppare måste man göra vad man kan för att minimera riskerna och samtidigt försöka maximera sin ödmjukhet inför sin egen sårbarhet. Annars är man körd, konstaterar Ola krasst.

De senaste åren har dock något förändrats. De allvarliga olyckor som inträffat har fått många erfarna hoppare

att omvärdera sin förmåga, att inse sina begränsningar, att aktivt öva på reservdrag och omvärdera sitt hard deck (din bestämda lägsta höjd då du ska ha dragit skärmen). Även synen på att gå ner i storlek på skärm håller på att omvärderas. Många nya hoppare vill gå ner i storlek för snabbt och ogenomtänkt, medan en del erfarna hoppare som har små skärmar talar om att gå upp ett snäpp i storlek. Det finns olika grader av stress. Som fall-



Det gäller att ta till den intränade reservdragsproceduren i tid.

skärmshoppare måste du som sagts tidigare vara skärpt. Man talar här om att höja sin "arousalnivå". Det handlar om att du behöver ha lite stresspåslag för att tagga till och skärpa dig. Ola förklarar:

– Har du för lite stress och är för loj, kommer du förmodligen inte att prestera på topp, men det är inte bra med för mycket stress heller. Det beror på vad du ska prestera. Om du till exempel ska tävla i styrkelyft vill du ha ett högt stresspåslag så att du får ut max kraft i musklerna – här behövs inte så mycket tankekraft. Men fallskärmshoppning kräver inte så mycket muskelkraft. Här krävs istället kognitiv aktivitet. Vi behöver vara alerta, ta in mycket information samtidigt och kunna tänka kreativt. Det är många saker att tänka på samtidigt och miljön är stressig. Förvisso sjunker stressnivån med erfarenhet, men då är risken att vi blir lite för bekväma och just börjar tro att vi "har koll". Händer det då något plötsligt och oväntat blir vi överraskade. Vanan är alltså hopparens bästa vän och vår värsta fiende. Så det gäller att aktivt tänka på sitt hopp hela tiden. Annars kommer det att skita sig förr eller senare.

Var förberedd

I hoppning gäller det alltså att alltid ligga steget före och alltid vara förberedd på att något oväntat kan hända. Vad ska du

göra om du är i frifall, något går fel och stressen sköljer över dig? Ola hymlar inte kring detta:

– Är du redan i frifall och nere i struten är det för sent, eller i alla fall väldigt farligt. Det du kan göra är att förbereda dig innan du ska hoppa. Minska risken att hamna i dåliga lägen, var förberedd, praktiskt och mentalt, håll koll på dina grejer, vinden, var utvilad, drilla reservdrag och ditt hopp. Ha klart plan A och en plan B, råder han och vi kommer in på begreppet additionseffekten.

– Begreppet "additionseffekten" är ett sätt att förklara hur du ökar belastningen på din hjärna – alltså gör den mer sårbar för stress – varje gång du adderar något nytt till ditt hopp. Det kan handla om att använda ny utrustning, hoppa på ett nytt fält eller att du ändrar något i din rutin. För varje ny sak du lägger till, ökar belastningen och därmed också risken. Så, ändra helst bara en sak i taget, råder Ola.

Kulturen på klubbarna är en annan faktor. Det finns en hets i kulturen att hoppa mycket, packa fort och vara snabb ut till planet – men är allt det verkligen så coolt? Här kan man på klubbarna hjälpas åt för att minska stress och därmed också minska riskerna. Men det gäller också att du själv lär dig dina egna reaktioner. Känns något fel, ha då modet att säga stopp. Blir det för stressigt är det bättre att stå över en lift.

Minnesregel – de sju P:na

Har du gått BAS-kursen så har du förmodligen stött på minnesregeln "The law of the 7 P:s".

Den lyder "Proper prior preparations prevents piss-poor performance".

– På ren svenska betyder det "Noggranna förberedelser förhindrar skitdåligt utförande". Så, var lagom taggad och var väldigt ödmjuk. Kom ihåg att du är sårbar. Mer sårbar än du tror, avslutar Ola. ■





Eric Carlsson, Signe Krång, Lucas Ylivainio och Fredrik Lindkvist övar på att sätta tourniquet på varandra.

Rapport från Safety Day

Text: Pixine Lyckner

Årligen arrangeras en dag med säkerhet i fokus ute på klubbarna för att rutinerna ska sitta inför säsongen. Vi har kikat in hos Fallskämsklubbarna Dala och Aros för att ta del av deras erfarenheter från dessa dagar.

Ellinor Hillring berättar om Dalas Safety Day.

”Under vintern kan det gå många månader mellan att många av oss hoppar fallskärm. Vi längtar efter att få göra det igen, få vara på våra älskade klubbar med våra älskade hoppvänner. Vi längtar efter att falla fritt och vi längtar efter att under bärande fallskärm ta oss ner för att sätta fötterna på jorden igen, blicka upp mot himlen och få göra det om och om igen. För att detta ska vara möjligt är säkerhetsrutiner och säkerhetskultur essentiellt eftersom vi aldrig kommer ifrån att fallskärms hoppning är en extremsport. Den extremsport som får våra

hjärtan att slå, där passionen glöder och där tiden står still för ett tag. Inför säsongstart på Fallskämsklubben Dala fanns ett stort engagemang från såväl nya som rutinerade medlemmar för klubbens Safety Day. Klubbstugan var fullsatt och fler medlemmar deltog via länk. Vår Safety Day i Dala inleddes med ett föredrag från piloterna. Bland annat påminnelser om hur man rör sig kring och i ett flygplan och genomgång av rutinerna för nödhopp. Sedan gavs den årliga genomgången av grundläggande sjukvård om olyckan är framme. Vi gick bland annat igenom första hjälpen, skapandet av fri luftväg, stabilt sidoläge och vi fick även

testa på att sätta avsnörande förband på varandra. Dagen avslutades med information från CI angående hur ett fallskärms hopp utförs så säkert som möjligt. Vi pratade till exempel om hoppordning, separation vid uthopp och bryt, samt vikten av att skriva rapporter för att uppmärksamma avvikelser. Dagen ledde till många viktiga, insiktsfulla och intressanta diskussioner. Mixen av erfarna och nya hoppare, där den nyaste medlemmen inte ens gått kursen än, bidrog till givande diskussioner eftersom rutinerade hoppare utmanades i att förklara och reflektera över saker som annars kan kännas självklara. En viktig, rolig och berikande dag!”



Foto: Sofia Lindroth

Genomgång av Sjukvårdsväskan.



Foto: Sofia Lindroth

Fullt hus på FK Dala under Safety Day.



Foto: Sofia Lindroth

Det ska börjas med säkerheten i tid.

Erik Bungerfeldt berättar om Aros Safety Day.

”Strax över 30 personer hade lördagen den 15 mars intagit FK Aros klubbstuga för att medverka på årets Safety Day. Majoriteten hade kommit inom den utsatta tiden och de övriga kom cirka tio minuter senare, vilket i fallskärmsvärlden får ses som ett avrundningsfel när det kommer till att passa tider. Chefsinstruktör Fredrik ”Baloo” Johansson sammanfattade föregående års statistik och rapporter för förbundet och den egna klubben. Medlemmarna blev uppmärksammade på vissa förbättringspunkter hos oss själva.

Aros skriver förhållandevis lite rapporter sett till antalet hopp vi gör och tyvärr hade vi näst flest skador, där en trend kan utläsas. Flera skador har skett i det som hopparna beskrivit som ”stökiga vindar”. Med det i åtanke kommer FKA att införa en ny regel för 2025, där hoppare under 50 hopp har en vindbegränsning på 8 m/s samt att skillnaden mellan medelvind och vindby, inte får överstiga 3 m/s. Som exempel skulle alltså vindar på 7-8 m/s vara tillåtet att hoppa i, men inte 2 m/s med stötar upp till 6 m/s, då det anses vara för byggt för nya hoppare. Deltagarna på Safety Day var positiva till införandet. Fortsättningsvis fick vi

en kort inblick i den nya utgåvan av SBF som är på ingång, den nya funktionen i SkyNet där man kan se sina genomförda kalottkurser, och det diskuterades massa och balans i flygplanet. Efteråt erbjöds en genomgång av sjukvårdsväskan och hur vi använder innehållet och därefter fick de som ville möjlighet att hänga sele samt skriva teoriprov. Innan solen hann gå ner genomfördes även en lift med glada hoppare, innan kvällen tog vid och grillen tändes. Det märktes att det inte är långt kvar tills helgerna återigen spenderas på fallskärmsklubbar runt om i landet och vi är många som ser fram emot säsongen 2025.” ■

Viktig information om din licensförsäkring och tilläggsförsäkring

Text: Erik Björnsund

Som medlem i Svenska Fallskärmsförbundet ingår en licensförsäkring i din medlemsavgift. Försäkringen är framtagen för att ge ett grundläggande skydd när du hoppar fallskärm och gäller över hela världen. Licensförsäkringen är en viktig del av ditt medlemskap och skyddar dig i många situationer, men ibland kan det krävas ett mer omfattande skydd.

Behov av tilläggsförsäkring?

Vi vill särskilt uppmärksamma dig på att vissa utländska klubbar ställer krav på högre försäkringsbelopp än vad licensförsäkringen erbjuder. Vad som gäller i det land, eller på den Drop Zone du ska besöka, bör du kontrollera i god tid före din resa. För att säkerställa att du har ett tillräckligt skydd, både för olycksfall och dödsfall, erbjuder vi vår speciellt framtagna tilläggsförsäkring, särskilt vid hoppning utomlands. Tilläggsförsäkringen är tillgänglig för dig som är medlem i Svenska Fallskärmsförbundet och ger dig en högre omfattning av försäkringen, som möter dessa krav bättre. Information om hur du tecknar tilläggsförsäkringen finner du på SFF:s hemsida: www.sff.se>Medlemmar>För hoppare och Piloter>Försäkring

Tips! Skriv ut och ta med dig försäkringsbeviset på engelska från vår hemsida.

Hur fungerar prissättningen för försäkringen?

Priset du betalar för försäkringen, den så kallade premien, är baserat på något som kallas skaderesultat. Det innebär att försäkringsbolaget analyserar hur ofta skador inträffar och hur dyra de blir. Denna information används för att räkna ut kostnaden för att erbjuda försäkringen kommande säsong. Om det sker många eller dyra skador kan försäkringsbolaget behöva justera premien för att täcka sina kostnader. Omvänt kan låga skadekostnader hålla premien nere. Vår förmedlare arbetar aktivt med att förhandla med försäkringsbolagen, för att säkerställa att försäkringen förblir så förmånlig som möjligt.

Tilläggsförsäkringen – kan jag avsluta den innan ett år har gått?

- Visst, det går att avsluta tilläggsförsäkringen tidigare – men vi avråder från det, och här är varför. Premien är beräknad för att täcka ett helt år. Om många börjar avsluta försäkringen i förtid, kommer försäkringsbolaget behöva höja priserna för att täcka sina kostnader. Ingen vill ha dyrare försäkringar, eller hur?
- Det beror på hoppssäsongen. De flesta hoppen, och tyvärr även de flesta skadorna, sker på sommaren när aktiviteten är som högst. Försäkringsbolaget har räknat med detta och sprider kostnaderna över hela året. Om försäkringen bara täcker ett halvår skulle premien bli betydligt högre, eftersom alla risker är koncentrerade till just sommarmånaderna. En helårsförsäkring håller alltså kostnaderna nere för alla.

Så, om du funderar på att avsluta försäkringen i förtid, tänk på att det kan påverka både dig och dina hoppkompisar. Det kommer att resultera i betydligt högre premier i förlängningen för alla. Inför 2026 kommer tilläggsförsäkringen sannolikt endast kunna tecknas på helårsbasis. ■



Foto: Privat arkiv

PRESENTATION AV ERIK BJÖRNSUND

Erik bor i Stockholm och har arbetat som försäkringsmäklare sedan 2008 i olika grupper, nu hos Söderberg & Partners. Erik tycker att det är ett väldigt givande uppdrag.

“Fallskärms hoppning är som ni vet en högrisksport och därför känns det extra tryggt att arbeta tillsammans med en professionell organisation som SFF, som samlar behovet av försäkring och bidrar med expertkunskap där jag har kunskapsglapp att fylla”, säger Erik. “Mitt fokus ligger på att erbjuda ett konkurrenskraftigt skydd till ett rimligt pris, så att alla medlemmar kan hoppa på ett så tryggt sätt som möjligt och veta att både hoppare och anhöriga får hjälp vid en eventuell incident.”

INFORMATION OM SFF:S FÖRSÄKRING

Fritt fall för dig, inte för familjen och ekonomin

Söderberg & Partners skräddarsydda försäkringspaket, i samarbete med Svenska Fallskärmsförbundet, ger dig trygghet och ekonomiskt skydd. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren hoppare, kan olyckor ske. Genom din licens är du försäkrad via Svenska Fallskärmsförbundet. Grundförsäkringen gäller vid all hoppning i Sverige och till viss del utomlands.

Viktig information för dig som tänkt hoppa utomlands!

I Sverige ger samhället ett visst ekonomiskt skydd om olyckan skulle inträffa. Tyvärr erbjuder detta skyddsnät liten eller ingen trygghet, i flera av våra grannländer. För att undvika risken att bli nekad möjligheten att hoppa eller att stå utan tillräckligt skydd, erbjuder vi dig möjligheten att utöka den kollektiva grundförsäkringen med både liv- och olycksfallsbelopp.

Nedan har vi sammanställt både grundförsäkringen och det valbara tillägget.

OMFATTNING	GRUNDFÖRSÄKRING	UTÖKAD OMFATTNING
Försäkringen gäller i:	Hela världen	-
Ansvar gentemot tredje person (alt. 1 500 000m Euro)	15 000 000 kr	-
Utgifter för läke-,tandskade- och hemtransport	1 000 000 kr	-
Anhörigs resa till svårt skadad eller avliden	15 000 kr	-
Ersättning för rehabiliteringskostnader	50 000 kr	-
Ersättning för krishantering vid svårt olycksfall	15 000 kr	-
Ersättning för tillhörigheter i samband med olycksfall	5 000 kr	-
Olycksfallsersättning vid dödsfall	25 000 kr	525 000 kr
Olycksfallsersättning vid invaliditet 5-50%	250 000 kr	750 000 kr
Olycksfallsersättning vid invaliditet >50%	500 000 kr	1 000 000 kr
Självrisk för tillhörigheter	750 kr	-

Kontakta oss så hjälper vi dig att se över och förbättra ditt skydd gruppforsakring@soderbergpartners.se 036-580 15 80



Kontakta SFF

Kansliet Pontus Wridéns väg 18 | 722 23 Västerås | Telefon: 021-41 41 10 | E-post: info@sff.se

Beställ utbildningsmaterial

Beställning av böckerna Hoppa Fallskärm och Flyga Fallskärm görs via mejl till kansliet: info@sff.se

- Boken "Hoppa fallskärm" är en utbildningsbok i grunder för fallskärmsbroschering
- Boken "Flyga fallskärm" är en utbildningsbok i fallskärmsflygning

Vill du veta mer om...

Skatter och avtal
Lina Gardlow, linagardlow@hotmail.com

Ekonomi
Stefan Nilsson, kassor@sff.se

Kommunikation och presskontakt
Anna Oscarson, anna.oscarson@sff.se

Försäkringsfrågor
Penny Robertson-Pearce, info@sff.se

Materielkommittén
Robert Alasutari, alasutari@gmail.com

Utbildnings- och säkerhetskommittén
Joakim Berlin, ri@sff.se

Tävlingskommittén
Lena Kaulanen, lena.kaulanen@gmail.com

Luftrumsfrågor
Johan Barth, joan.barth70@gmail.com

Totalförsvarskommittén
Jens Grahn, jens.grahn@sff.se

SFF:s kansli



Riksinstruktör och kanslichef
Joakim Berlin, ri@sff.se



Kanslist, medlemsärenden
Penny Robertson-Pearce

Svenska Fallskärmsförbundets styrelse



Amos Hedberg
ordförande
ordforande@sff.se



Anna Oscarson
vice ordförande
anna.oscarson@sff.se



Stefan Nilsson
kassör
kassor@sff.se



Rasmus Olofsson
ledamot
rasmus.olofsson@sff.se



Emil Olson
ledamot
emil.olson.87@gmail.com



Linda Lindkvist
ledamot
linda.lindkvist@sff.se



Johan Hellström
suppleant
joan.hellstrom@sff.se

Valberedningen: Catharina Gilljam - catharina.gilljam@gmail.com, Andreas Isaksson - andersisak@hotmail.com, Lina Gardlow - linagardlow@hotmail.com



Svenska Fallskärmsförbundet är en frivillig försvarsorganisation, medlem i Flygsportförbundet och Riksidrottsförbundet.

Transportstyrelsen har till Svenska Fallskärmsförbundet delegerat tillsynen av sporthoppning med fallskärm i Sverige.



www.sff.se

På hemsidan hittar du bland annat fakta, information, nyheter om hoppning och tidsningsarkiv

NY HEMSIDA EFTER 20 ÅR
UFFESHOPPSHOP.SE

VÄLKOMMEN TILL UFFES HOPP SHOP

SVERIGES STÖRSTA FALLSKÄRMSAFFÄR
- SEDAN 1981

VÅRA PRODUKTER



HÖJD



HJÄLMAR



RIGGAR



FALLSKÄRMAR



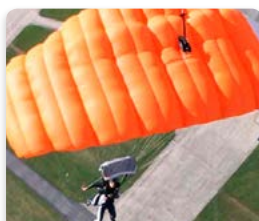
OVERALLER



HJÄLMTILLBEHÖR



GLASÖGON



TANDEM



RESERVDELAR



KLÄDER

213

år i sporten

27400

hopp

35

cuttar

21400

reservpackningar



Efter 20 år har vi en ny hemsida. Besök oss på **uffeshoppshop.se** för att köpa din utrustning. Med vår erfarna personal som tillsammans har 27400 hopp så får du den hjälp du behöver. Välkommen!

Uffe's Hopp Shop AB

Kokillgatan 12 B, 721 33 Västerås
021-355 750
info@hoppshop.se