



Typ av handling

SFF Instruktion

Utbildningskort Hoppmästare (HM)

Vår beteckning

SFF 2026:

Sändlista

SFF Medlemmar

Ert tjänsteställe / handläggare

Vår kontaktperson

SFF Riksinstruktör

Välkommen till denna instruktion om Utbildningskort HM. Instruktionen är ett komplement till Svenska Bestämmelser Fallskärmshoppning (SBF) utfärdade av Svenska Fallskärmsförbundet (SFF).

Fallskärmshoppning är en aktivitet som kräver noggrann planering, förberedelse, och träning samt iakttagande av säkerhetsbestämmelser för att säkerställa en trygg och njutbar upplevelse för alla deltagare. SFF fastställer och upprätthåller strikta regler och riktlinjer för att främja säkerheten och standard inom sporten. Denna instruktion är ett komplement till bestämmelserna i SBF 405:04 och kommer att ge dig djupare insikt och förståelse i reglernas bakgrund och tillämpning samt förslag och råd för hur du kan utvecklas som fallskärmshoppare.

Svenska Fallskärmsförbundet

Pontus Widéns väg 18, 722 23 Västerås

Tfn: 021-41 41 10, E-post: info@sff.se

Orgnr: 898200-2902 Bankgiro: 414-5512



Typ av handling

SFF Instruktion

Utbildningskort Hoppmästare (HM)

Vår beteckning

SFF 2026:

405:04 HOPPMÄSTARUTBILDNINGSKORT

HM-kandidats namn:	Medlemsnummer:
Gatuadress:	Klubb:
Postadress:	

STEG 1:

PRAKTISKA ÖVNINGSMOMENT OCH GENOMGÅNGAR

Uppgift	Målsättning	Signerat av CI
<ul style="list-style-type: none">Materielkunskap med genomgång och övning med fallskärmsystemets samtliga komponenter och funktion	Förankrade kunskaper i fallskärmsystems vitala komponenter och dess funktion.	
<ul style="list-style-type: none">Visitations övningar med prövning där 2st felfria visitationer genomförts i obruten följd.	Visa att kandidaten uppnått god kännedom om visitationens principer.	
<ul style="list-style-type: none">Instruktion gällande procedurer i och kring flygplanet samt principer för lastplanering.	Kunna värdera lokala instruktioner och regler i samband med flygdrift	
<ul style="list-style-type: none">Beräkning av uthoppspunkten i teorin	Besitta teoretiska kunskaper för att beräkna en uthoppspunkt utifrån vinduppgifter.	

Ovanstående person har genomfört steg 1 enligt SBF 405:04 med tillfredställande resultat. Jag rekommenderar därför vederbörande för deltagande på SFF:s hoppmästarutbildning och examinering

Intyg av chefsinstruktör:	Klubb:	Datum:
---------------------------	--------	--------

Svenska Fallskärmsförbundet

Pontus Widéns väg 18, 722 23 Västerås

Tfn: 021-41 41 10, E-post: info@sff.se

Orgnr: 898200-2902 Bankgiro: 414-5512



Typ av handling

SFF Instruktion

Utbildningskort Hoppmästare (HM)

Vår beteckning

SFF 2026:

405:04 - HM UTBILDNINGSSINSTRUKTION STEG 1

1. ALLMÄNT

1. HM utbildningsinstruktion steg 1 syftar till att öka en hoppmästarkandidats kunskaper och färdigheter inför centralt anordnad hoppmästarutbildning enligt SBF 405:04, samt en garanti mot enskilda brister i kunskapskrav.
2. Steg 1 utförs under ledning av CI eller av CI utsedd KL.

2. MÅLSÄTTNING

1. Hoppmästarkandidaten skall efter genomgången steg 1 vara väl förtrogen med fallskärmsystems funktion och kontroll före hopp, samt kunna genomföra felfria visitationer av elevs utrustning inför hopp. Ytterligare har kandidaten övat och diskuterat nödhopp samt lokal klubbs last och fällningsprinciper. Teoretiska kunskaper för uträkning av uthoppspunkt besitts.
2. **Krav.**
 - Förankrade kunskaper i fallskärmsystems vitala komponenter och dess funktion.
 - Visitationsövningar med SBF som grund i lokal klubbs tillämpande. Visitationsövningarna syftar till att kandidaten får en verklig bild av hur man visiterar och vikten av ett noggrant flöde. Visitationsövningarna är kopplade materialkunskap.
 - Last och fällningsprinciper ur lokalt klubbs flygplan. Diskussion om metoder kring nödhopp.
 - Spotting och beräkning av uthoppspunkt i olika vindstyrkor.

3. UTBILDNINGSMATERIEL

- Senaste upplagan av boken HOPPA FALLSKÄRM.
- SBF
- Komplet fallskärmsutrustning för elevhoppning, med fördel 1st per kandidat.
- Komplet korrekt kringutrustning. Hjälms, höjdmätare, kniv, glasögon, overall, kängor/stadiga skor, handskar, ev. flytväst.
- För klubben aktuella utbildningshjälpmedel.



Typ av handling

SFF Instruktion

Utbildningskort Hoppmästare (HM)

Vår beteckning

SFF 2026:

1. Materielkunskap

Genomgång av fallskärmssystemets samtliga komponenter och dess funktion.

- **Rigg med sele och hölje.**
- **Huvudfallskärm.** (Om möjligt reservfallskärm)
- **Utlösningssystem i detalj.** Automat, manuell, AFF konfigurerad, reserv (om möjligt öppna en reservcontainer).
- **Bärremmar och treringsystem.** Övning för fulländad färdighet i treringsystemets funktion skall ske med övningen ” isär och ihop”. Förevisa 3-ringssystem på både hoppklara utrustningar som på öppnade utrustningar, för att visa skillnaden i hur man ser systemet.
- **Backupsystem.** RSL och om möjligt RSL/Skyhook skall förevisas för full förståelse i systemets funktion, möjligheter och begränsningar. Övningar med korrekt återmontering av RSL på bärrem.
- **AAD.** Förevisa och öva med aktuella räddningsutlösare ex. CYPRES och FXC. på/av, kalibrering/ställa utlösningshöjder. Systemkännedom om möjligheter och begränsningar.
- **Kringutrustning.** Gå igenom övrigt utrustningsbehov och funktion. Förklara t.ex. varför elevoveraller inte skall vara för bylsiga eller för tajta, eller varför skokravet är förtydligt i SBF, handskar, höjdmätare, hjälm, gogglar. Gå igenom klubbens principer för elevers övriga utrustning.

2. Visitation

- Förevisa en komplett visitation med SBF som grund. Använd det tillämplande som klubben har på sina elevutrustningar.
- Förklara stegvis visitation och vikten av att följa ett fast system där alla punkter berörs. Finner man något som behöver åtgärdas, åtgärdas det. Sedan börjar man om från början. Det handlar om att aktivt se vad man gör, förståelsen för vad som är rätt är en förutsättning för att finna fel.
- Öva visitation med fullutrustad ”elev” utan ”inlagda fel” tills ni ser att kandidaten har ett bra flöde.
- Öva visitation med ” inlagda fel” när er kandidat är redo.
- Pröva HM-kandidaten med minst 2 st visitationer där samtliga inlagda fel åtgärdas.

3. Last och fällningsprinciper.

- Teknisk hantering i flygplanet. Knivar, uppkrokningspunkter, automatlinor, dörrhantering och flygplansspecifika tips och trix.
- Gå igenom hur hoppmästare bör resonera vid placering av last i lokal klubb flygplan. Vem sitter var och varför.
- Förevisa hur klubben utbildar i elevuthopp ur både flygplan och attrapp.
- Nödhop: Diskutera kring ämnet nödhopp. Hur är det tänkt att genomföras, vad är HM uppgift.



Typ av handling

SFF Instruktion

Utbildningskort Hoppmästare (HM)

Vår beteckning

SFF 2026:

4. **Beräkning av uthoppspunkt.**

- Gå igenom grundligt hur man beräknar en uthoppspunkt.
- Förklara hur vindens styrka påverkar hur långt det är mellan grupper på final.
- Ta ut vindriktningar och vindstyrkor på olika höjder. Gör beräkningar för att få fram korrekt uthoppspunkt.
- Pröva teoretiska kunskaperna med 3 st olika vindsituationer.