

# FLIEGEN

A photograph of an airfield. In the foreground, a white glider with its canopy open is parked on a dark asphalt surface. The glider has blue markings, including the number '136-400' and the letters 'FB' on its tail. In the background, a yellow biplane with the registration 'D-EADE' and the name 'MAULE' on its wings is parked. The background features a line of trees and a small building under a clear sky.

## Körperliche und Psychische FITNESS

Sicherheitsbriefing 2020

# MEDICAL (regelmäßiger Gesundheitscheck)

- Stellt nur eine aktuelle Gesundheitsaufnahme dar.
- Psychische Stichworte werden nicht wirklich erörtert.

Das MEDICAL stellt keine Absolution dar, dass während seiner Gültigkeit alles gesundheitlich in Ordnung ist/bleibt!

# Fliegen - ein komplexer Vorgang



# Wie geht es mir heute?

- Eigenreflektion vor jedem Flug ist nötig!



# • KÖRPERLICHE FITNESS:



- Körperliches Wohlbefinden
  - Kraft / Ausdauer - Fitness – G-Belastungen, Atmung, 5h-Flug ...
- Ernährung, Hydration
  - – Wohlbefinden ...
- Schlaf, Konzentrationsfähigkeit ...

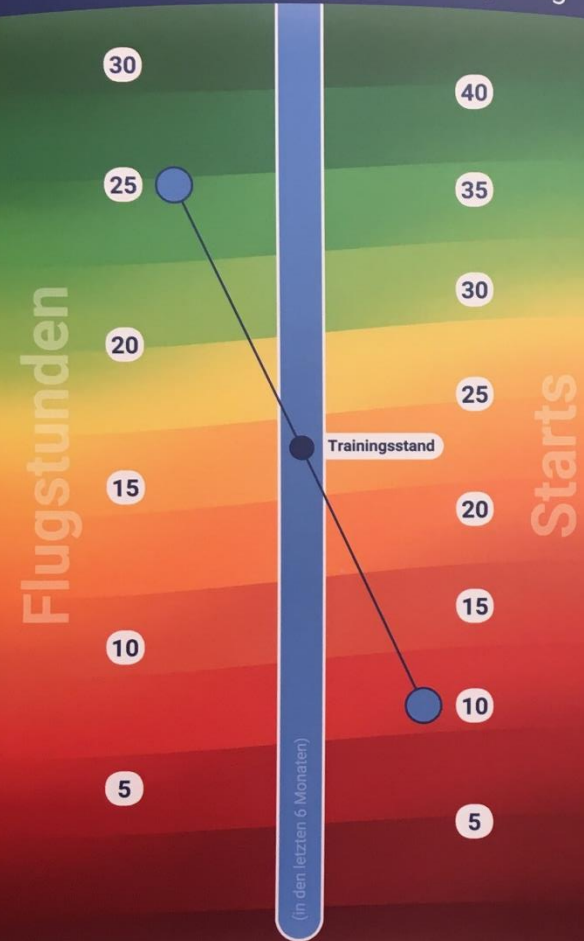
A yellow Maule seaplane is on a sandy beach. The plane has "MAULE" written on the nose and tail, a German flag on the tail, and the registration "D-EADF" on the side. A small sign with the number "179" is attached to the fuselage. The background shows the ocean with several large ships in the distance.

- **PSYCHISCHE FITNESS:**

- Stress – Job, Familie, das Flugzeug kennen, Defizite erkennen ...
  - Grenzen kennen – Trainingsstand kennen ...
  - Meteorologische Kenntnisse – Wie ist/wird das Wetter (Wind, Sichten ...)
  - Flugvorbereitung – Ausrüstung, techn. Probleme, etc.
- Konzentration, Mediation, Persönlichkeitsentwicklung etc.

# #Trainingsbarometer

... für Motor- & Segelflug



## bit.ly/trainingsbarometer

### DER TRAININGSSTAND HÄNGT VON DER ANZAHL DER FLUGSTUNDEN UND STARTS AB.

Verbinden Sie die Anzahl der Flugstunden mit der Anzahl der Starts aus den letzten 6 Monaten. Die Mitte der Verbindungslinie kennzeichnet den aktuellen Trainingsstand.

#### Beispiel blaue Verbindungslinie:

Bei 25 Flugstunden und 10 Starts liegt der Trainingsstand trotz der Anzahl der Flugstunden nur im gelben Bereich.

#### GRÜNER BEREICH

Der Übungsstand ist gut. Trotzdem Vorsicht!

#### Geübte Piloten machen folgende Fehler:

- › Wartung und Vorflugcheck unzureichend
- › mangelhafter Check vor dem Start
- › Fehlverhalten bei Startunterbrechung
- › Überschätzung der Flugleistungsparameter
- › Falsche Einschätzung des Wetters
- › Fehler bei der Landeeinteilung, vor allem bei Außenlandungen (nur Segelflug)

#### GELBER BEREICH

Mehr Übung könnte nicht schaden. Unerwartete Ereignisse können gefährlich werden!

#### Besondere Vorsicht ist geboten beim Start ...

- › an unbekannten Plätzen/Gebieten
- › in unbekannten Landschaftsregionen (z. B. Alpen)
- › auf selten geflogenen Flugzeugmustern
- › in einer schwierig einzuschätzenden Wetterlage
- › in einer selten durchgeführten Startart (nur Segelflug)

#### ROTER BEREICH

Übung ist notwendig! Fliegen kann zum Risiko werden!

#### Für ungeübte Piloten gilt:

- › Die ersten Starts nach einer längeren Pause nur mit vertrauten Mustern und bei unkritischen Wetterlagen durchführen.
- › Falls der letzte Start mehr als drei Monate zurückliegt, ist Training mit einem Fluglehrer der beste Weg zu einem guten Trainingsstand.

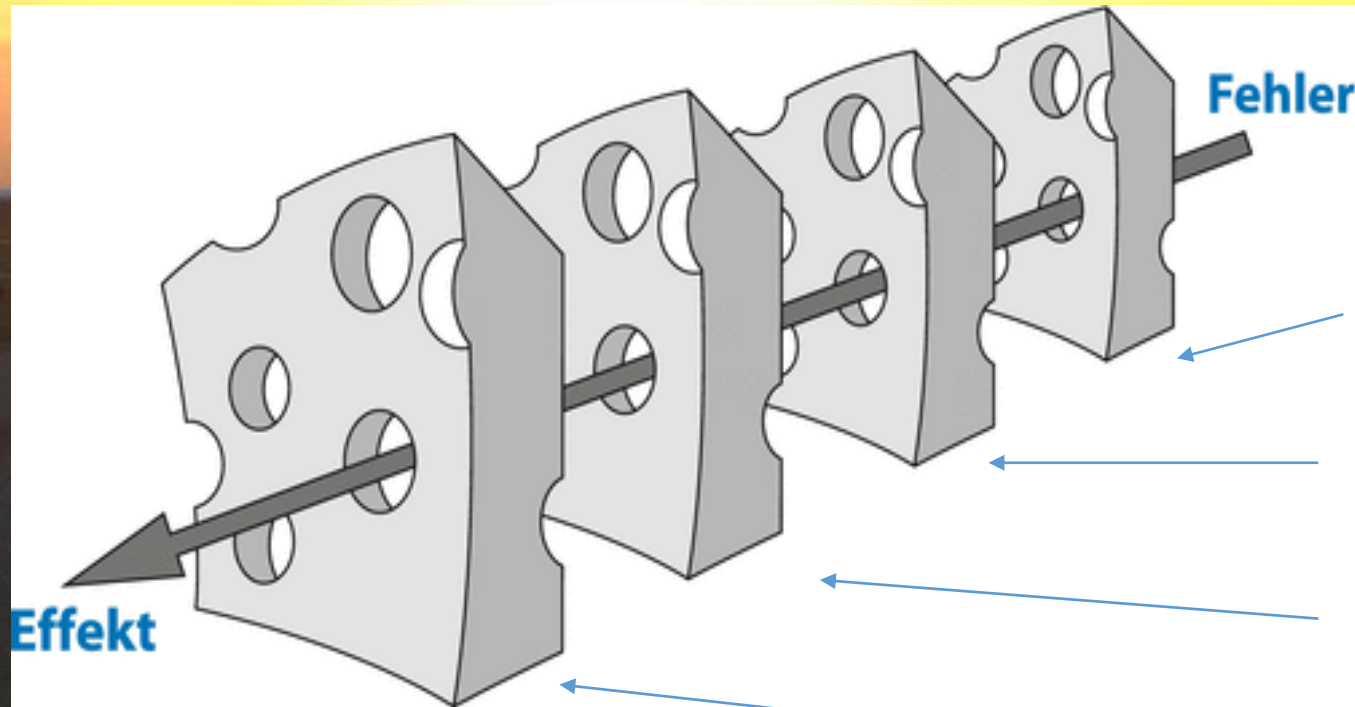
# Beispiel:

- Erkältung:

- Schnupfen – Druckausgleich (s. Descent) Nasenspray
- Husten - Lutschbonbons
- Niesen



# Schweizer-Käse-Modell:



Gesundheitliche Fitness

Flugvorbereitung

Flugzeugcheck

Checkliste im Flugzeug

# Bei folgenden Problemen ist jedoch die Tauglichkeit fraglich:

## Nerven und Psyche:

Anfallsleiden jeder Art, auch nach nur einmaligem Anfall; zentrale Nervenleiden z.B. Parkinson; Migräne mit neurologischen Ausfällen; Alkoholabhängigkeit und andere Suchterkrankungen; Neurosen.

## Bewegungsapparat:

Schwere Veränderungen mit Bewegungsstörungen und Belastungsunfähigkeit.

## Herz und Kreislauf:

Niedriger Blutdruck mit Kollapsneigung; hoher Blutdruck, wenn Normalisierung nicht möglich ist oder bei weiteren Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht; bestimmte Herzrhythmusstörungen; Herzklappenfehler; koronare Herzkrankheit; Herzinfarkt; (Bei Belastungsatemnot oder fraglichem Druckgefühl im Brustkorb sollte sofortige Abklärung erfolgen).

## Atmungsorgane:

Eingeschränkte Lungenfunktion z.B. bei Asthma bronchiale.

## Bauch- und Beckenorgane:

Nach Operationen für 1-6 Monate; Bauchdeckenbrüche; wiederholte Gallen- und Nierensteinkoliken; Stoffwechsel- und Hormonstörungen: medikamentös behandlungsbedürftiger Diabetes mellitus; Schilddrüsenüberfunktion.

# Bei folgenden Problemen ist jedoch die Tauglichkeit fraglich:

## Augen:

Fehlsichtigkeit von mehr als +/- 5 Dioptrien; korrigierte Sehschärfe weniger als 0,5 auf einem Auge; Schielen mit fehlendem Binokularsehen; Doppelbilder; Einäugigkeit; stärkere Farbenblindheit; Glaukom mit Folgen; Augenoperationen.

## Hals Nase Ohren:

Schwerhörigkeit bei Umgangssprache aus mehr als 2m Entfernung; chronische Mittelohrentzündungen; offenes Trommelfell; fehlender Druckausgleich im Mittelohr; innenohrbedingte Gleichgewichtsstörungen; chronische Nasennebenhöhlenentzündung; stark behinderte Nasenatmung; Sprachfehler mit beeinträchtigter Verständigung.



# Hinterfragt EUCH vor jedem Flug:

- Wie FIT bin ich heute?!?
- Bin ich der Aufgabe gewachsen?



**Wenn ICH mir nicht sicher bin - dann lieber am Boden bleiben!!!**

**IN DEM SINNE UNS ALLEN „MANY HAPPY LANDINGS“!!!**

