

Risikominimierung durch, Trainingsbarometer, Risikobewertung und I'M SAFE



Trainingsl

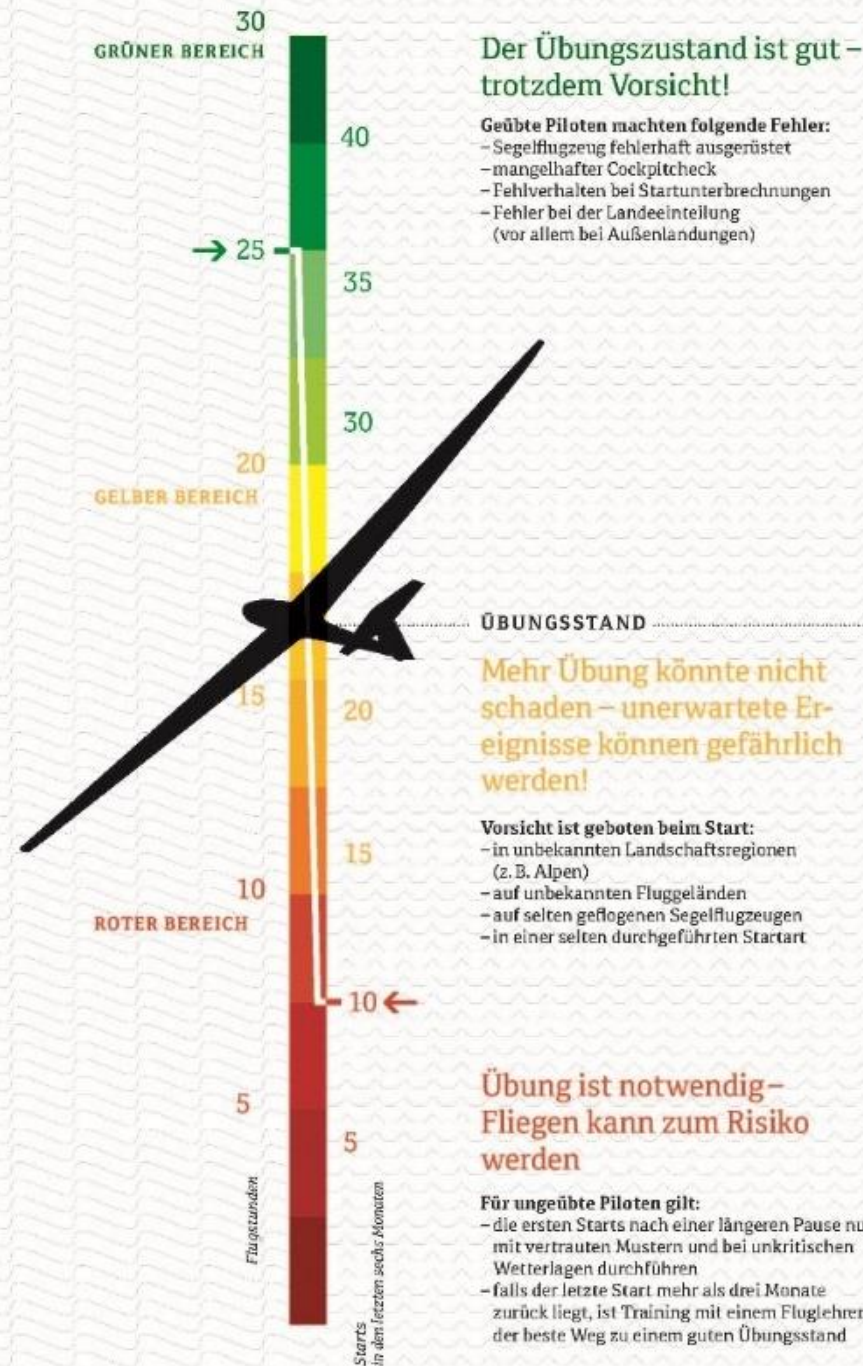


Der Trainingsstand hängt von der Anzahl der Starts und Flugstunden in den letzten sechs Monaten ab.

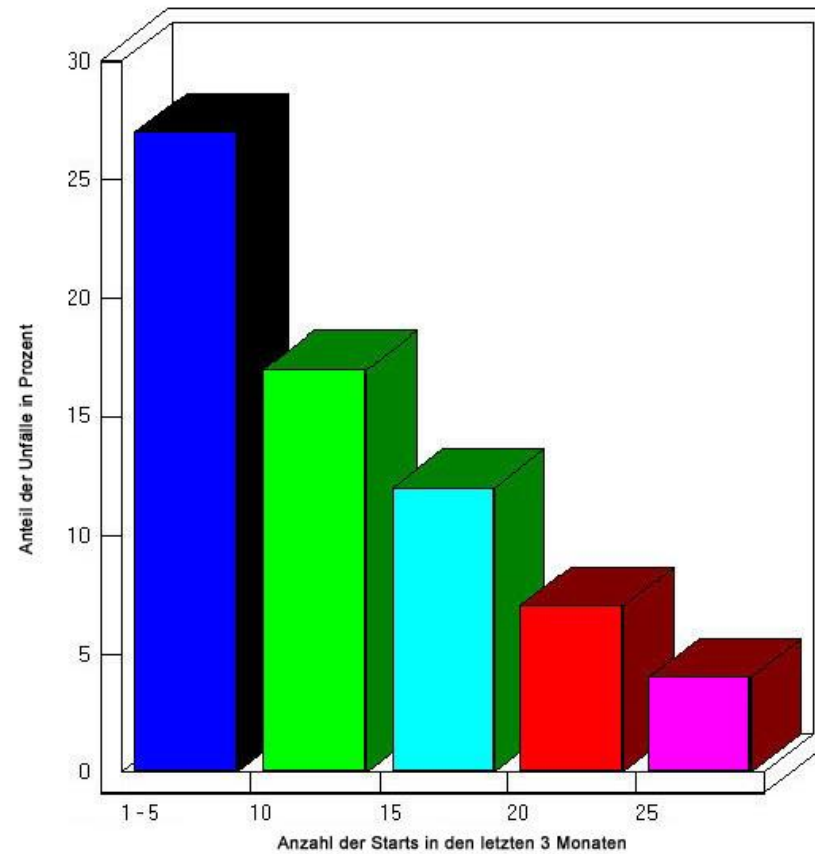
Verbinde die Anzahl der Starts mit der Anzahl der Flugstunden in diesem Zeitraum. Die Mitte der Verbindungslinie beschreibt deinen Übungsstand.

Beispiel
(weiße Verbindungslinie):
25 Flugstunden
und 10 Starts

ÜBUNGSSTAND
Trotz der Flugzeit liegt der Trainingsstand im gelben Bereich!



Trainingsbarometer



Trainingsbarometer

VEREINSFLIEGER.DE

Florian Ritzenhöfer

Übersicht

Mein Profil

LSV Wipperfürth e.V.

Berichte & Statistiken

Flugdatenerfassung

Shop

Administration

Meine aktiven Reservierungen

D-7996 - 11.12.2021 00:00 - 27.02.2022 24:00

Jetzt beenden

D-0905 - 11.12.2021 00:00 - 27.02.2022 24:00

Jetzt beenden

D-5050 - 01.01.2022 14:00 - 27.02.2022 24:00

Jetzt beenden

D-4029 - 08.01.2022 00:00 - 06.02.2022 24:00

Jetzt beenden

Mein Trainingsstand/Lizenzstand

Details

Lizenz

90 Tage

6 Monate

2 Jahre

SPL

1

00:05

59

07:30

114

27:21

LAPL(A)

3

01:02

25

06:54

65

17:23

Luftsportgeräte

3

01:02

25

06:54

65

17:23

Luftfahrzeugart

90 Tage

6 Monate

2 Jahre

Segelflugzeug

1

00:05

59

07:30

114

27:21

Ultraleicht - Aerodynamisch

3

01:02

25

06:54

62

16:12

Motorflugzeug

0

00:00

0

00:00

3

01:11

VEREINSFLIEGER.DE

Florian Ritzenhöfer

Übersicht

Mein Profil

LSV Wipperfürth e.V.

Berichte & Statistiken

Flugdatenerfassung

Shop

Administration

Meine Daten

Mein Trainingsstand

Mein Flugbuch

Meine Abrechnungen

Mitgliedskonto

Meine Bestellungen

Meine Arbeitsstunden

Meine Ausbildung

Meine Dienste

Einstellungen

Mitgliedschaften

Meine Anmeldungen

Seminarangebote

Mein Trainingsstand

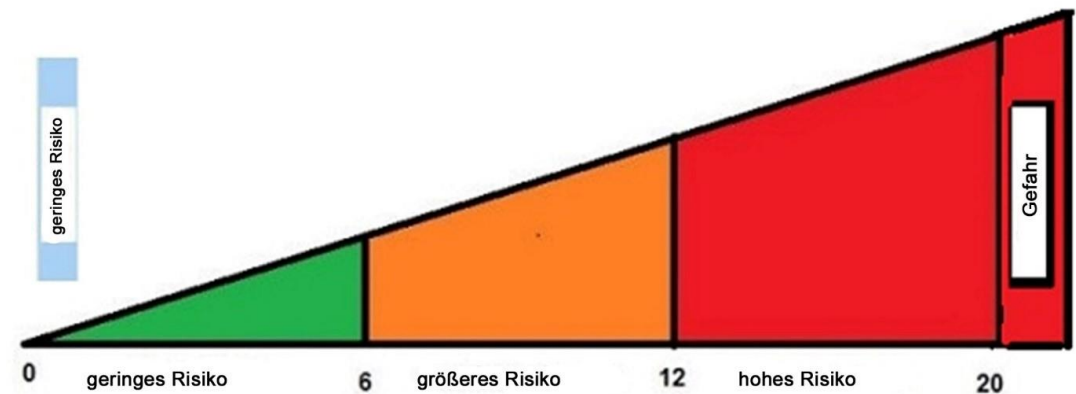
Lizenzdaten bearbeiten

SPL

	90 Tage		6 Monate		1 Jahr	
	Starts	Flug-zeit	Starts	Flug-zeit	Starts	Flug-zeit
Segelflugzeug F-Schlepp	0	00:00	2	00:37	2	00:37
Segelflugzeug F-Schlepp Lehrer	0	00:00	3	00:57	3	00:57
Segelflugzeug Windenstart	0	00:00	8	02:54	12	08:28
Segelflugzeug Windenstart Auffrischungsschulung	0	00:00	0	00:00	2	00:18
Segelflugzeug Windenstart Lehrer	1	00:05	46	03:02	63	06:03
Segelflugzeug Windenstart Schulung	0	00:00	0	00:00	0	00:00
Summe	1	00:05	59	07:30	82	16:23

Risikobewertung

Schlaf	1. Gut geschlafen	0		
	2. keine 8 Stunden geschlafen		2	
	3. Schlecht geschlafen			4
Wie fühlst du Dich?	1. Ich fühle mich gut	0		
	2. Ich fühle mich nicht toll		2	
	3. Ich fühle mich nicht krank, aber ich fühle mich auch nicht ganz fit.			4
Das Wetter	1. Schönes, ruhiges Segelflugwetter	0		
	2. Turbulentes Wetter und/oder starker Seitenwind		2	
	3. Sichtweite, Wolken oder Wind (Seitenwind) sind gerade noch im Rahmen			4
Tagesverlauf	1 Gut, alles läuft reibungslos	0		
	2. Es läuft nicht sehr gut.		2	
	3. Ich vergesse Dinge, muss mich beeilen, etc.			4
Art des Fluges	1. nur kurzer Flug um den Platz	0		
	2. über Land mit einem Flugzeug, auf dem ich Erfahrung habe		2	
	3. über Land mit einem Flugzeug, mit dem ich wenig Erfahrung habe			4
aktueller fliegerischer Trainingszustand	1. grüner Bereich	0		
	2. gelber Bereich		2	
	3. roter Bereich			4
Gesamt				



I'M SAFE CHECKLISTE

I'M SAFE CHECKLISTE			
I	Illness (Krankheit)	Bin ich krank oder fühle ich mich nicht wohl?	Fliege nicht, wenn du eine Erkältung hast oder dich krank fühlst.
M	Medication (Arzneimittel-einnahme)	Habe ich Medikamente eingenommen?	Fliege nicht, wenn du Medikamente einnehmen musst, die Deine Flugtauglichkeit beeinträchtigen (z.B. Antiallergika, div. Schmerzmittel, Psychotherapeutika, muskelentkrampfende Medikamente).
S	Stress	Stehe ich unter Druck? Habe ich Sorgen? Bin ich überarbeitet? Bin ich seelisch ausgeglichen?	Wenn du gestresst bist, fliegst du nicht entspannt. Hochemotionale Ereignisse können auch Deine Konzentration auf das Fliegen und Deine Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen.
A	Alkohol	Habe ich in den letzten 24 Stunden Alkohol getrunken?	Trinke mindestens 10 Stunden vor dem Flug keinen Alkohol.
F	Fatigue (Ermüdung)	Bin ich ausgeruht?	Wenn du müde bist, bist du nicht mehr aufmerksam (aufnahmefähig). Ruhe dich aus und fliege an einem anderen Tag weiter.
E	Eating (Ernährung)	Habe ich ausreichend gegessen und Flüssigkeit getrunken?	Unzureichendes Essen und Trinken führt zu Konzentrationsverlusten.

Quellen

- <https://www.segelfliegengrundausbildung.de/index.php/theoretische-spl-ausbildung/2-menschliches-leistungsvermoegen/2-1-menschliche-faktoren>
- <https://www.segelfliegengrundausbildung.de/index.php/theoretische-spl-ausbildung/2-menschliches-leistungsvermoegen/2-2-5-fliegen-und-gesundheit>