

FLIEGEN

A white glider with its canopy open is parked on a dark asphalt airfield. In the background, a yellow biplane with the registration D-EADE and the name MAULE is visible. The scene is set against a backdrop of green grass and a line of trees under a clear sky.

Physische und Psychische FITNESS

Sicherheitsbriefing 2024

MEDICAL (regelmäßiger Gesundheitscheck)

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

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

Fliegen - ein komplexer Vorgang



Wie geht es mir heute?

- Eigenreflektion vor jedem Flug ist nötig!



• **PHYSISCHE FITNESS – bin ich vorbereitet für den Flug?**



- Körperliches Wohlbefinden
 - Kraft / Ausdauer - Fitness – G-Belastungen, Atmung (Sauerstoff), 5h-Flug ...
- Ernährung, Hydration
 - – Wohlbefinden ...
- Erholungsphasen z.B. ausreichend Schlaf, ...

• PSYCHISCHE FITNESS:

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

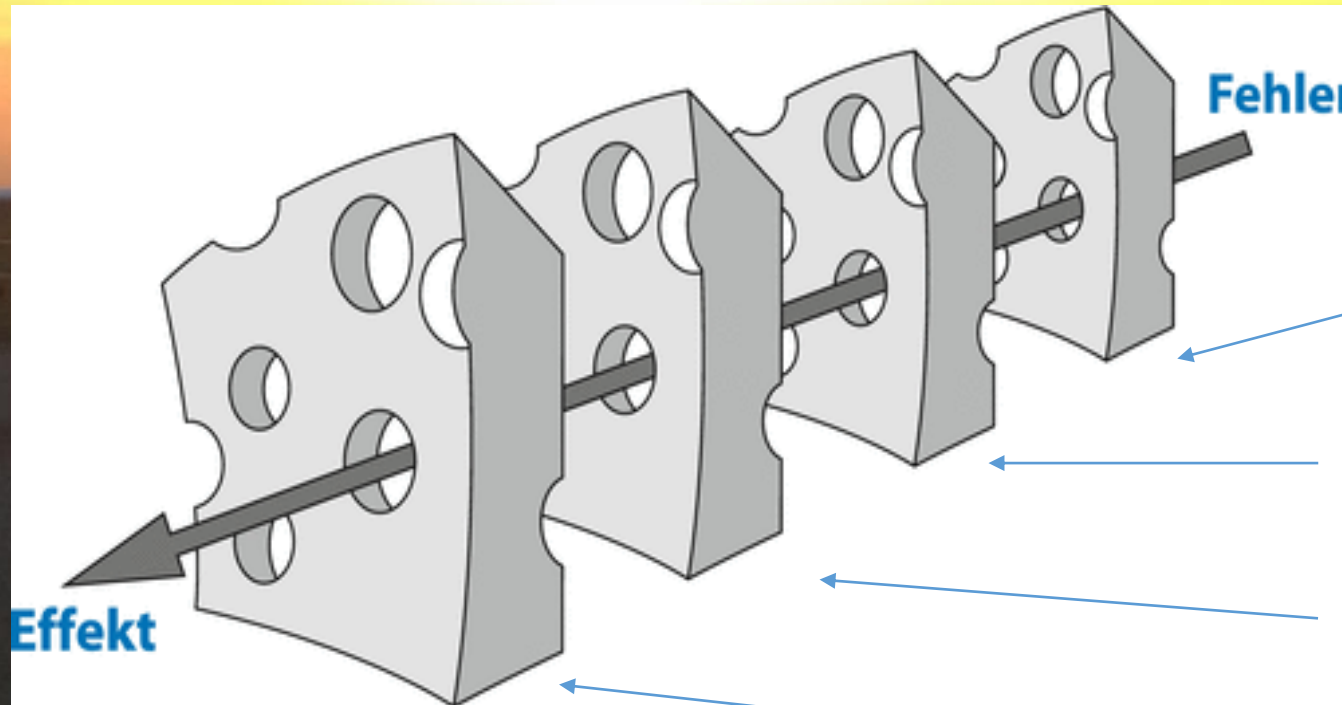


Beispiel:

- Erkältung:
 - Schnupfen – Druckausgleich (s. Aufstieg/Abstieg) Nasenspray
 - Husten - Lutschbonbons
 - Niesen



Schweizer-Käse-Modell:



Gesundheitliche Fitness

Flugvorbereitung

Flugzeugcheck

Checkliste im Flugzeug

Bei folgenden Problemen ist die Tauglichkeit u.U. fraglich bzw. es mit dem Fliegerarzt Rücksprache zu halten:

Wenn ich merke, dass ich Veränderungen / Probleme mit:

- **Nerven und Psyche**, z.B. Stress, Alkohol, etc.
- **Bewegungsapparat**, z.B. Knochenbruch, Rheuma, o.ä.
- **Herz und Kreislauf**, z.B. Bluthochdruck, etc.
- **Atmungsorgane**, z.B. Allergien, o.ä.
- **Augen**, z.B. Fehlsichtigkeit, korrigierte Sehschärfe, Augenoperationen, etc.
- **Hals Nase Ohren**, z.B. Schwerhörigkeit bei Umgangssprache aus mehr als 2m Entfernung, chronische Mittelohrentzündungen; fehlender Druckausgleich, Gleichgewichtsstörungen, o.ä.
- **Bauch- und Beckenorgane**, z.B. Gallen u. Nierensteinkoliken, Diabetes, Schwangerschaft, etc.
habe, ist ein Check notwendig.

Grundsätzlich ist gem. den EU-Verordnung 1178/2011, z.B. nach chirurgischen Eingriffen, o.ä., durch eine flugmedizinische Stelle die Tauglichkeit zu überprüfen.

FLIEGEN im ALTER:

Es hat leider in den letzten Jahren einige Unfälle gegeben, bei denen ältere Piloten verunfallt sind und das LBA / BFU besondere Hinweise gemacht hat:

- Landeunfall 2012 in Rheinfelden nach einem Ausflug nach Biberach:
88-jähriger, erfahrener Pilot mit eigener Maschine misslingt die Landung (Vorausgegangen war eine Luftraumverletzung von Luftraum C in Zürich).
- Landeunfall 2020 in Arnsberg-Menden:
73-jähriger Pilot macht keinen Standard-Anflug und landet vor der Bahn.
- Startunfall 2022 in Nabern/Teck:
81-jähriger, erfahrener Pilot beachtet nicht die Dichtehöhe und versäumt den Startabbruch.
- Startunfall 2022 in Bonn Hangelar:
84-jähriger, erfahrener Pilot auf Werkstattflug mit Techniker verunfallt.

Allen Unfällen gemeinsam ist, dass durch die Piloten keine korrekte Situationseinschätzung stattgefunden hat. Dies kann am Trainingsstand, der gesundheitlichen Fitness sowie äußeren Einflüssen gelegen haben.

FLIEGEN im ALTER:

AOPA – Safety Letter Nr. 39 – Oktober 2018:

„Das richtige Maß“

Wenn man älter wird ist es sinnvoll, sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen und die Flugaktivitäten entsprechend danach auszurichten.

Empfehlungen:

- Planen Sie kürzere Überlandflüge, und kürzere Flüge insgesamt.
- Überprüfen Sie Ihre eigene „Wohlfühlzone“ und erhöhen Sie, wenn notwendig, Ihre persönlichen Minima.
- Fliegen Sie mit einem Kopiloten oder Fluglehrer, wenn der Flug besonders herausfordernd ist, z. B. beim Durchflug durch verkehrsreiche oder komplexe Lufträume, bei Nacht oder bei geringen Instrumentenflugwetterbedingungen.
- Verwenden Sie eine zusätzliche Sauerstoffversorgung bei Nachtflügen, oder beenden Sie Ihre Flüge bei Tageslicht.
- Überlegen Sie, ob Sie nicht auf langsamere oder weniger komplexe Luftfahrzeuge umsteigen. Denken Sie allerdings daran, dass der Umstieg auf einen neuen Luftfahrzeugtyp immer eine Zeit dauert, insbesondere wenn Sie jahrelang auf nur einem Typ geflogen sind.



SAFETY LETTER

ÄLTERE PILOTEN

Nr. 39, Oktober 2018

Aus diesem Grund ist es gerade im Alter wichtig, die in Übunghaltung, sowie die physische und psychische Fitness kontinuierlich zu überprüfen und fit zu halten.

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“!!!**