

Checkliste



Gleitschirmfliegen

Yvonne Dathe

yvonne@winmental.de

www.winmental.de

Ausrüstung

Fluggerät-Checkliste

- Fluggerät: Check gemäß Herstellerangaben
- Gurtzeug ist optimal eingestellt
- Rettungsschirm nach Vorschrift frisch gepackt
- Rettungsschirm nach Vorgaben im Gurtzeug eingebaut
- K-Prüfung durchgeführt (Kompatibilitätsprüfung)
- Auslösegriff und Splinte passen
- Cockpit angebracht
- ggf. Ballastsack eingepackt
- Ggf. Anti-G griffbereit im Gurtzeug verpackt
- Ggf. Gurtmesser griffbereit und sicher im Gurtzeug angebracht

Technik-Checkliste

- Auf dem GPS ist die aktuelle Software / Kartenmaterial
- Akkus sind voll, ggf. Ersatzbatterien
- Funkgerät
- Akkus vom Funk geladen
- Livetracker / Spot aufgeladen und Notfallnachricht hinterlegt

Saisonvorbereitung

Streckenflug

- Strecken planen
 - XC-Planner
 - Thermixc-Streckenplaner
 - Thermik & Skyways
 - Luftraumdaten DHV
 - Lufträume in Europa
 - Lufträume weltweit

- Wegpunkte abspeichern und auf Gerät spielen
 - Waypoint-Editor

Wettbewerb

- FAI-Lizenz beantragt
- Liga-Termine anmelden
- Termine im FAI-Kalender ausgewählt & anmelden
- PWC-Termine
- Wegpunktdatei auf GPS geladen
- Ersatz-GPS eingepackt

Flugvorbereitung

Bevor es los geht

- Wetter-Check
 - DHV-Wetter
 - Meteoblue
 - Meteo-Parapente
 - windy.com
 - Alpherm
 - FlyTeam-Wetterübersicht

- Fluggelände je nach Wetter auswählen

- Kleidung den Wetterverhältnissen entsprechend
- Handschuhe eingepackt, ggf. auch zum Wechseln
- Helm
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Erste Hilfe-Set eingepackt
- Notrufnummern abgespeichert

- Mentale-Flugvorbereitung
 - Mottoziel
 - Eigenen Ressourcenpool erarbeiten
 - Handlungspläne erstellt & visualisiert
 - Emotionskontrolle trainiert
 - Motivationsmusik ausgewählt
 - Mentale Startvorbereitung geübt

Flugvorbereitung

Am Flugtag selbst

- Fluggelände entspricht dem erwarteten Wetter
- Die erwarteten Flugbedingungen entsprechen der Flugerfahrung/-können
- Körperlich fit, ausgeschlafen, gut gefrühstückt
- Mental fit - Mentale Startvorbereitung
- Ausrüstung (siehe oben) eingepackt
- Trinksack gefüllt
- ggf. Ballast aufgefüllt
- Essen eingepackt
- ggf. Windeln / Urinalkondome eingepackt
- Mobilfunktelefon eingepackt, aufgeladen und griffbereit
- Wichtige Personen über mein Vorhaben informiert

Ich wünsche dir viel Spaß und Aufwind bei all deinen Flügen!



Liebe Grüße

Yvonne

PS: Informationen zum Mentaltraining findest du unter www.winmental.de/beratung/aufwind-im-kopf-onlinetraining.html