

## **KAP 0 INNHold**

<b>0.1</b>	<b>Kontrolliste .....</b>	<b>4</b>
<b>0.2</b>	<b>Revisjoner .....</b>	<b>6</b>

## **KAP 1 INSTRUKTØREN OG INSTRUKTØRENS OPPGAVER**

<b>1.0</b>	<b>Forord .....</b>	<b>3</b>
<b>2.0</b>	<b>Innledning .....</b>	<b>5</b>
<b>3.0</b>	<b>Elevbevis/opplæringsprogresjon .....</b>	<b>7</b>
<b>4.0</b>	<b>Vinsj/Bilslep.....</b>	<b>8</b>
<b>5.0</b>	<b>Veiledning for seilflyinstruktører og kontrollanter .....</b>	<b>9</b>
5.1	Seilflyinstruktørene .....	9
5.2	Forholdet instruktør/elev .....	10
5.3	Noen elevtyper .....	12
5.4	Sjekkliste.....	13
<b>6.0</b>	<b>Litt instruksjonsteknikk .....</b>	<b>14</b>
<b>7.0</b>	<b>Arrangement av heldagskurs.....</b>	<b>15</b>
<b>8.0</b>	<b>Veiledning for seilflyinstruktører og sjekkinstruktører seil .....</b>	<b>16</b>
8.1	Regler angående seilflybevis: .....	16
8.2	Forutsetninger .....	16
8.3	Praktisk prøve .....	17
8.4	Opplysninger til kandidaten .....	20

## **KAP 2 ØVELSER I FLYSLEP**

<b>1.0 Innledning til øvelsene i flyslep.....</b>	<b>3</b>
<b>2.0 Grunnleggende trinn I:.....</b>	<b>5</b>
F1. Orientering om flyslep .....	6
F2. Orientering om avgang og utkopling .....	7
F3. Sideror rett frem i slepet.....	8
F4. Sideror under selve avgangen .....	9
F5. Balanseror og sideror rett frem i slepet.....	10
F.6 Balanseror og sideror under selve avgangen.....	12
F7. Alle ror rett frem i slepet.....	13
F8. Alle ror under selve avgangen .....	14
F9. Svinger i slepet.....	15
F10. Nødprosedyrer i flyslep.....	16
<b>3.0 Grunnleggende trinn II: .....</b>	<b>17</b>
F11. Sidevindsavgang i flyslep .....	18
F12. S-svinger i slep, Åttetallsflyging.....	19
F13. Krappe svinger i slep.....	20
F14. Decend i slep.....	21
F15. Transportslep.....	22
F16. Kasseflyging i flyslep.....	23

## KAP 3 ØVELSER I LUFTEN

<b>1.0 Innledning til øvelser i luften .....</b>	<b>3</b>
<b>2.0 Grunnleggende trinn I: .....</b>	<b>4</b>
S0. Bakkeutsjekk før flyging .....	5
S1. Orientering i luften .....	7
S2. Siderorets virkning .....	8
S3. Balanserorets virkning .....	9
S4. Høyderorets virkning .....	10
S5. Balanserorsbremsen (demoøvelse) .....	11
S6. Flyging rett fram med sideroret .....	13
S7. Flyging rett fram med balanseror og sideror .....	14
S8. Flyging rett fram med alle ror .....	15
S9. Bruk av trim .....	16
S10. Siderorets virkning ved forskjellig kregning (demonstrasjonsøvelse) .....	17
S11. Høyderorets virkning ved forskjellig kregning (demoøvelse) .....	18
S12. Å holde flyet i sving .....	19
S13. Inngang i sving .....	21
S14. Utgang av sving .....	22
S15. 360 grader svinger .....	23
S16. Steiling uten nesedropp (mushende steiling) .....	24
S17. Steiling med nesedropp .....	27
S18. Steiling med vingedropp .....	28
S19. Steiling med luftbremsere ute .....	29
S20. Steiling i sving .....	30
S21. Spinn, forebyggende trening - final tum .....	31
S22. Steiling i bratt stigning (*) .....	32
<b>3.0 Grunnleggende trinn II: .....</b>	<b>34</b>
S23. S-svinger langs en rett linje .....	36
S24. Sidegliding .....	37
S25. Flyging ved høye hastigheter .....	38
S26. Krappe svinger .....	39
S27. Steiling i krapp sving .....	40
S28. High speed steiling (*) .....	41
<b>3.1 Innledning til spinn- og styrtspiraløvelsene .....</b>	<b>42</b>
S29. Spinn (*) .....	43
S30. Styrtspiral .....	45
S31. Spinn fra en krapp sving eller termikksving .....	46
S32. Spinn fra linebrudd i vinsj/opptrekk i termikk .....	47
S33. Flyging uten instrumenter .....	48
S34. Termikkflyging - sentreringsmetoder .....	49
S35. Hangflyging teknikk/beste stig. (*) .....	53
S36. Hangflyging - flygemønster. (*) .....	54
S37. Bølgeflying - grunnleggende teknikk. (*) .....	55
S38. Bølger - høydeflying - bruk av surstoff. (*) .....	57
S39. Grunnleggende strekkflyging I .....	59
S40. Stigeoptimalisering i termikk .....	60
S41. Grunnleggende strekkflyging II .....	62
S42. Forberedelser og dokumentasjon .....	63
S43. Oppgaveflyging, grunnleggende .....	64
S44. Gaggel flygning .....	65

## **KAP 4 LANDINGSØVELSER**

<b>1.0 Innledning til landingsøvelsene.....</b>	<b>3</b>
<b>2.0 Grunnleggende trinn I:.....</b>	<b>5</b>
L1. Orientering om landingsrunden .....	7
L2. Sideror i landingen.....	8
L3. Side og balanseror i landingen.....	9
L4. Alle ror i landingen .....	10
L5. Alle ror og bremsere i landingen .....	11
L6. Merkelandinger, teknikker.....	12
L7. Sidevindslanding I .....	13
<b>3.0 Grunnleggende trinn II: .....</b>	<b>14</b>
L8. Sidevindslandinger II, (teknikker). .....	15
L9. Landing uten instrumenter .....	16
L10. Sideglidning i landingen .....	17
L11. Kortbanelanding, teknikker. ....	18
L12. Hinderlanding .....	19
L13. Merkelandinger.....	20
L14. Simulerte utelandinger.....	21
L15. Utelanding, reell.....	22
L16. Finale gliding .....	24

## **KAP 5 MOTORØVELSER**

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>2</b>
<b>2.0 Øvelser motorseilfly</b> .....	<b>4</b>
M1. Orientering om oppstigning med motorseilfly .....	5
M2. Orientering om avgangssjekk og avgang.....	6
M3. Sideror rett frem under stigning.....	7
M4. Sideror under avgang.....	8
M5. Sideror og balanseror rett frem under stigning .....	9
M6. Høyderor rett frem under stigning .....	10
M7. Høyderor under avgangen.....	11
M8. Alle ror rett frem under stigning.....	12
M9. Alle ror under avgangen .....	13
M10.Valg av oppstigningsrute .....	14
M11. Trening.....	15
M12. Start og varmkjøring.....	16
M13. Stopp av motor i lufta og på bakken.....	17
M14. Motorbruk under avgang og oppstigning .....	18
M15. Taxing med motorseilfly.....	19
M16. Steiling og flikk under oppstigning .....	20
M17. Motorkutt under avgang eller stigning .....	21

---

## **KAP 6 VISNJØVELSER**

<b>1.0 INNLEDNING.....</b>	<b>3</b>
<b>2.0 ØVELSER I VINSJSTART .....</b>	<b>4</b>
V1. Orientering om vinsjstart.....	6
V2. Orientering om avgang og utkopling.....	7
V3. Orientering om referansepunkter ved en vinsjstart. ....	9
V4. Sideror. ....	10
V5. Balanse- og sideror.....	11
V6. Høyderor i vinsjstart.....	12
V.7 Alle ror i vinsjstart.....	13
V8. Forberedelse på linebrudd - øvelse i luften. ....	14
V9. Høyderor - unormal fart. ....	15
V10. Balanse- og sideror i sidevind .....	17
V11. Forberedelse til landing rett fram etter avbrutt start.....	18
V12. Forberedelse til avkortet landingsrunde i lav høyde .....	19
V13. Avbrutt start mellomhøyde 150-200m. ....	20
V14. Avbrutt start i lav høyde 50 – 100m.....	22
V15. Trimming før solo. ....	23
<b>3.0 AVGANGSSJEKK VINSJSTART.....</b>	<b>24</b>

## 0.1 KONTROLLISTE

<b>Kap.</b>	<b>Navn</b>	<b>Utg.</b>	<b>Dato</b>
00	INNLEDENDE KAPITTEL	08	1. mai 2012
01	INSTRUKTØREN OG INSTRUKTØRENS OPPGAVER	08	1. oktober 2007
02	ØVELSER I FLYSLEP	08	1. oktober 2007
03	ØVELSER I LUFTEN	08	1. mai 2012
04	LANDINGSØVELSER	08	1. oktober 2007
05	MOTORØVELSER	08	1. oktober 2007
06	VINSJØVELSER	08	1. oktober 2007



**BLANK**



## 0.2 REVISJONER

Revisjon nr	Revisjon dato	Innført dato	Sign
1	01.05.2012		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			



**BLANK**