

KAP 0 INNHold

0.1	Kontrolliste	4
0.2	Revisjoner	6

KAP 1 INSTRUKTØREN OG INSTRUKTØRENS OPPGAVER

1.0	Forord	3
2.0	Innledning	5
3.0	Elevbevis/opplæringsprogresjon	7
4.0	Vinsj/Bilslep.....	8
5.0	Veiledning for seilflyinstruktører og kontrollanter	9
5.1	Seilflyinstruktørene	9
5.2	Forholdet instruktør/elev	10
5.3	Noen elevtyper	12
5.4	Sjekkliste.....	13
6.0	Litt instruksjonsteknikk	14
7.0	Arrangement av heldagskurs.....	15
8.0	Veiledning for seilflyinstruktører og sjekkinstruktører seil	16
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

1.0 Innledning til øvelsene i flyslep.....	3
2.0 Grunnleggende trinn I:.....	5
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
3.0 Grunnleggende trinn II:.....	17
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

1.0 Innledning til øvelser i luften	3
2.0 Grunnleggende trinn I:.....	4
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
S.7 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
S 11. 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 turn	31
S22. Steiling i bratt stigning (*)	32
3.0 Grunnleggende trinn II:	34
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
3.1 Innledning til spinn- og styrtspiraløvelsene	42
S29. Spinn (*).....	43
S30. Styrtspiral	45
S31. Spinn fra en krapp sving eller termikk-sving	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

1.0 Innledning til landingsøvelsene.....	3
2.0 Grunnleggende trinn I:.....	5
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 bremsen i landingen	11
L6. Merkelandinger, teknikker.....	12
L7. Sidevindslanding I	13
3.0 Grunnleggende trinn II:.....	14
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

1.0 Innledning.....	2
2.0 Øvelser motorseilfly	4
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

1.0 INNLEDNING.....	3
2.0 ØVELSER I VINSJSTART.....	4
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
3.0 AVGANGSSJEKK VINSJSTART.....	24

0.1 KONTROLLISTE

Kap.	Navn	Utg.	Dato
00	INNLEDENDE KAPITTEL	08	01.04.2019
01	INSTRUKTØREN OG INSTRUKTØRENS OPPGAVER	08	01.04.2019
02	ØVELSER I FLYSLEP	08	01.04.2019
03	ØVELSER I LUFTEN	08	01.04.2019
04	LANDINGSØVELSER	08	01.04.2019
05	MOTORØVELSER	08	01.04.2019
06	VINSJØVELSER	08	01.04.2019

BLANK

0.2 REVISJONER

Revisjon nr	Revisjon dato	Innført dato	Sign
1	01.05.2012		
2	01.04.2019		
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