

Riskmedvetande och självanalys

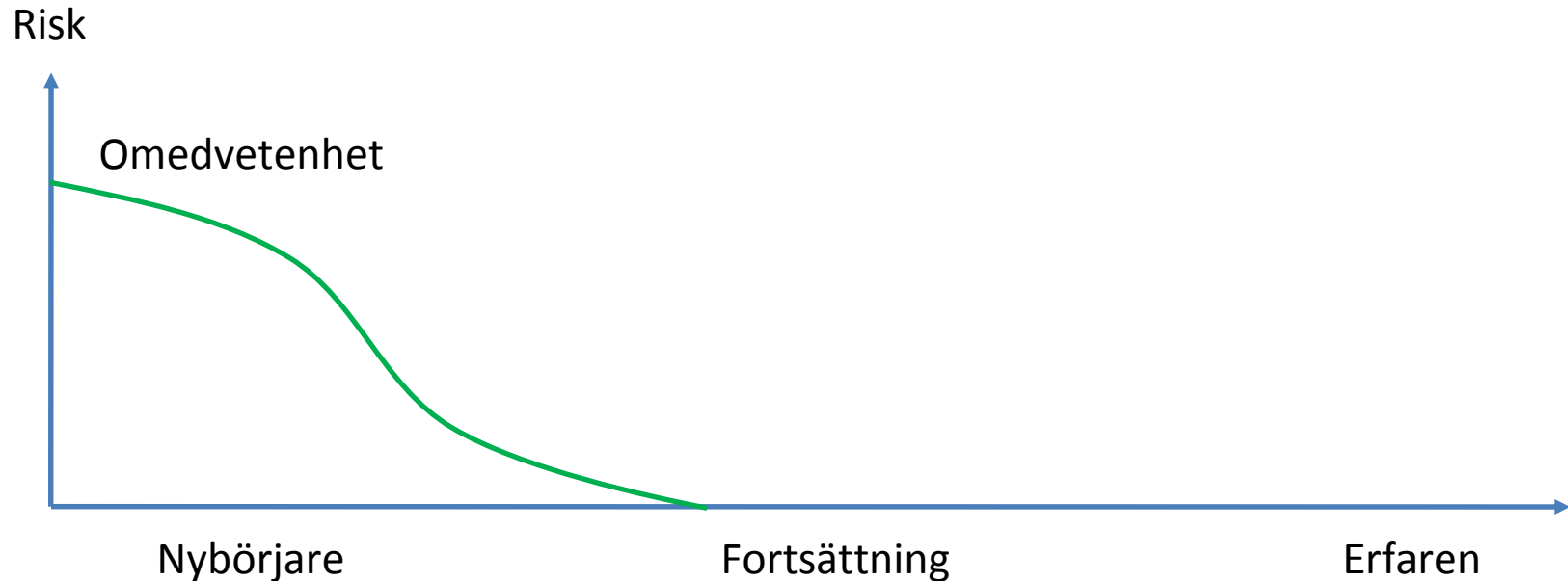
Fredrik Angrimer

Skärmflygning = Risksport

- 99% psykologi/attityd – 1% fysik
- Din attityd till flygningen avgör om du kommer att utvecklas till en säker pilot eller inte.
- Inom kort står ni på egna ben - utan ”kursens säkerhetsnät”.
- Beslutet att flyga ligger alltid hos DIG!

Utvecklingsfaser

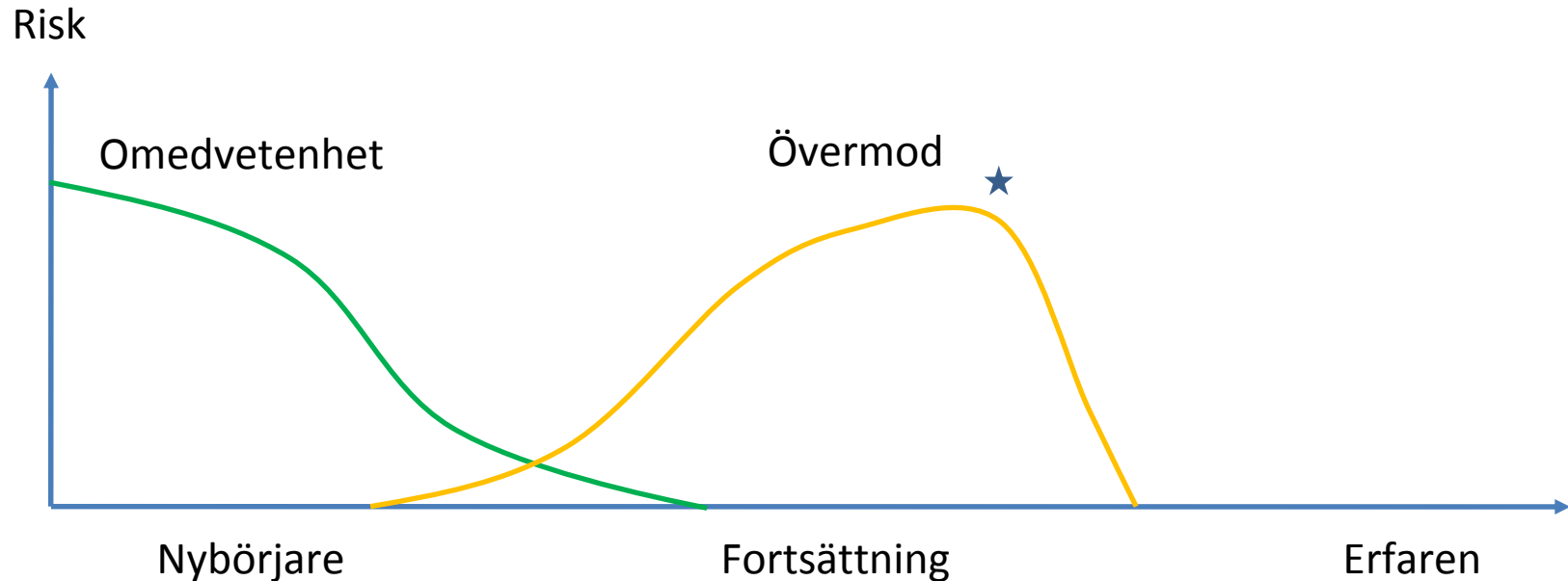
Nybörjare



- *Omedvetenhet/okunskap* kring faror/risker, bristande erfarenhet.
- Varseblivning -> Korrekt åtgärd tar lång tid, pga mental processning.

Utvecklingsfaser

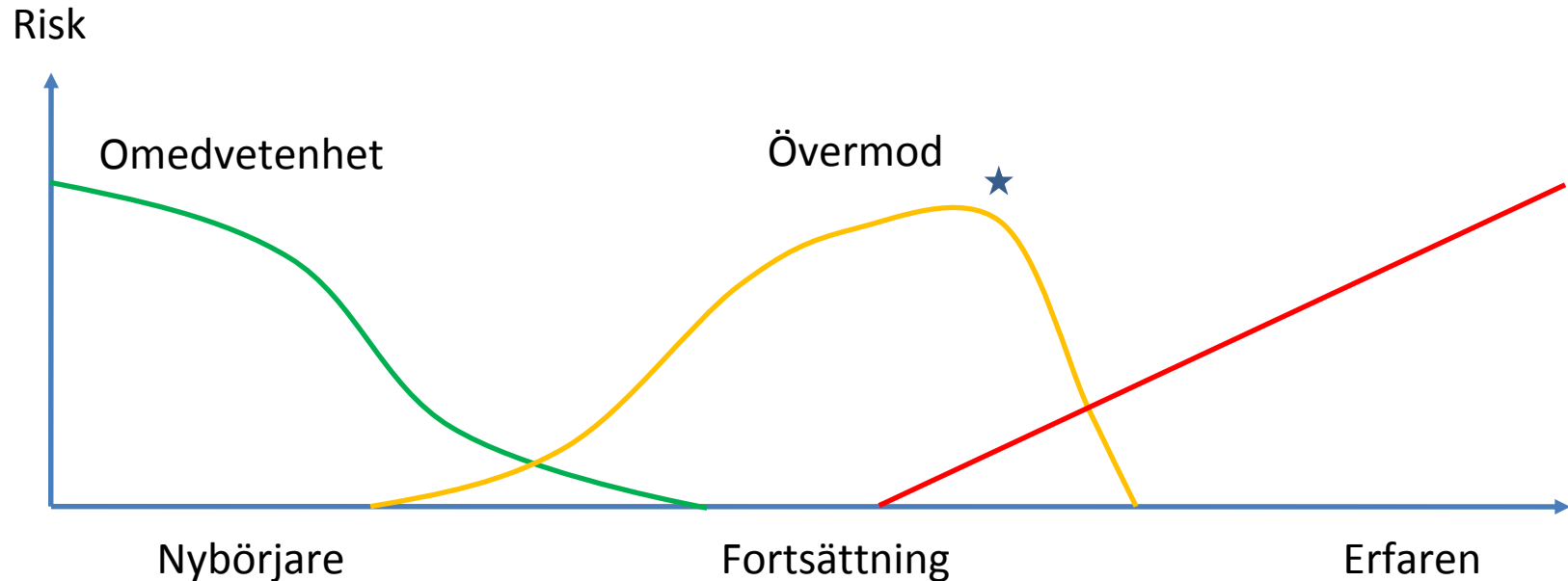
Fortsättning



- *Övermod* - Flyger över sin förmåga - "P1-syndromet" - Börjar slarva med avrostning.
- *Förnekelse* kring risker - olyckor händer andra.
- Licensstress - Alla licensnivåer/behörigheter på en gång.
- Något händer!

Utvecklingsfaser

Erfaren



- I grunden säker pilot med lång erfarenhet
- Riskmedveten - Har sett "allt".
- Varseblivning till korrekt hantering sitter i ryggmärgen.
- Varför ökar risken?
- Slentrian!

Fysiskt och mentalt trim

- Har jag ätit, druckit och sovit ordentligt?
- Fråga dig själv hur du mår! Är jag här i tanken?
- Kommer jag att kunna fokusera och prestera?
- Detta kan tyckas självklart... Varför är det ändå svårt att leva upp till? Vad tror ni?

Kunskap är individuellt

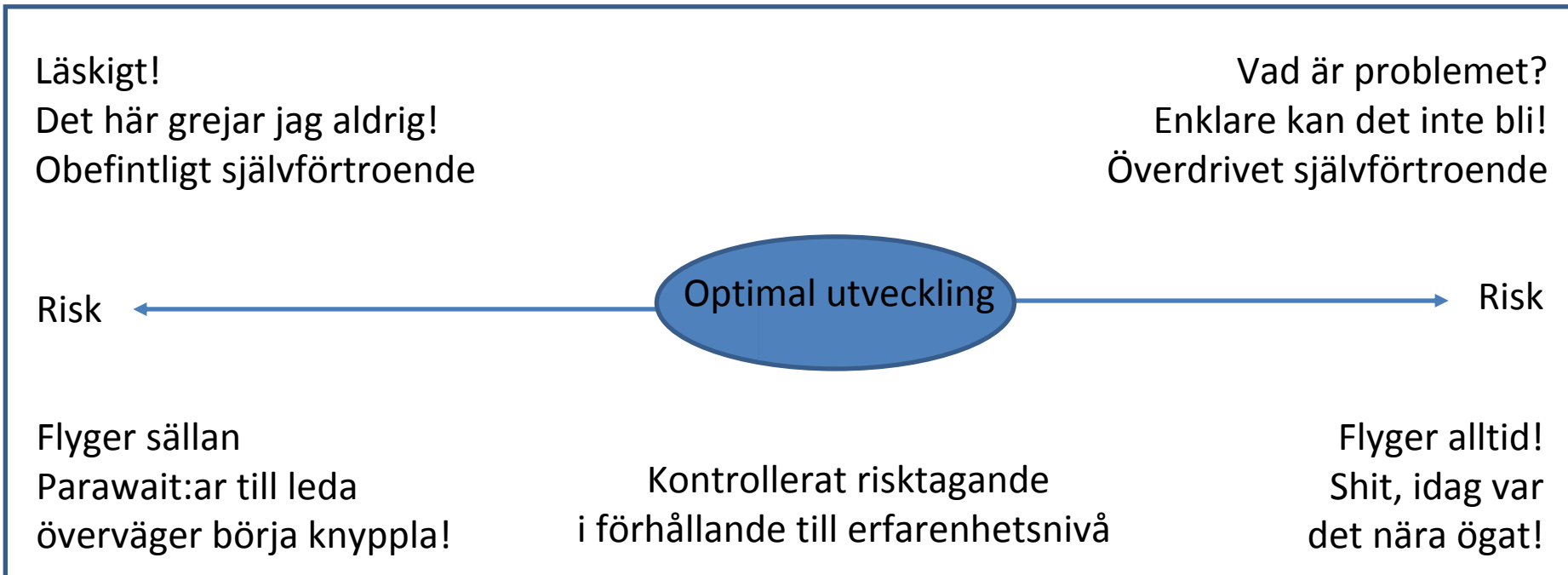
- Andra piloter flyger... alltså kan du flyga?!
- Olika erfarenhet/kompetens
- Olika utrustning, mm
- Flygstil och lämpliga säkerhetsmarginaler är individuellt.

Självanalys

Kan alla flyga? Är alla lämpade att flyga?

Självanalys

Kan alla flyga? Är alla lämpade att flyga?



Låg självinsikt -> dåligt riskmedvetande!

Kunskap
&
Erfarenhet

Självanalys

Flygtrim



Klassiska risksituationer

- Ringrostig
- Flyger i förhållanden som överstiger din erfarenhetsnivå
- Gruppträck/prestige
- Resa
- Slakten/kompisarna tittar på
- Linslusen
- Utdragen parawaiting

Stress

- Uppstår när vi inte har tillräckliga kunskaper för att utföra specifik uppgift.
- Vi strävar efter kontroll. Avsaknad av kontroll leder till stress.
- Positiv/negativ stress och skillnad i prestationsförmåga.

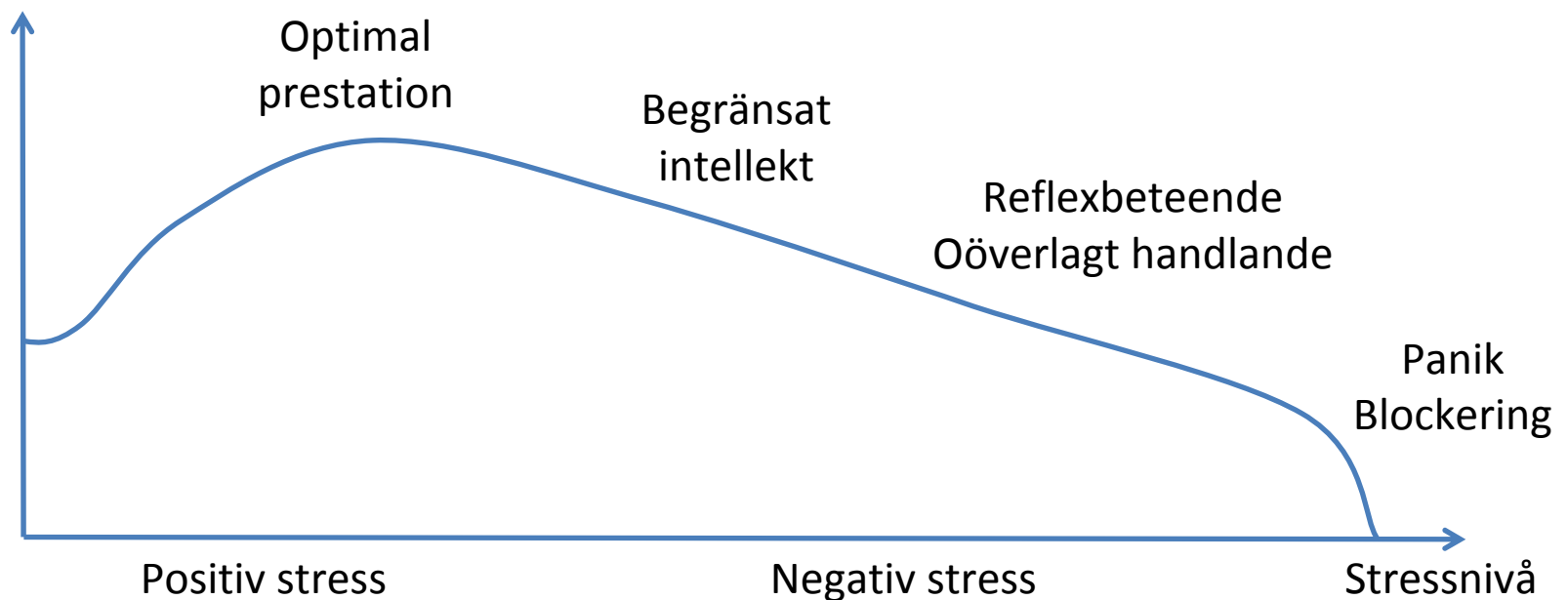
Prestationsförmåga under stress

- Positiv stress – ökar prestationsförmågan
- Negativ stress – sänker prestationsförmågan

Prestationsförmåga under stress

- Positiv stress – ökar prestationsförmågan
- Negativ stress – sänker prestationsförmågan

Prestationsförmåga



Identifiera negativa stressymptom

- Innan start:
 - Olustkänslor inför flygning
 - Överdriven nervositet
 - Babbel, ställer ovidkommande frågor, fokuserar på oviktiga detaljer
- Under flygning:
 - Kraftiga, spattiga eller okoordinerade styrutslag
 - Lutar sig framåt i selen
 - "Target Lock"
- Efter flygning:
 - Härligt att vara på marken!
 - Gäsning

Minimera risken

- Öva regelbundet och ofta!
- Avrosta efter uppehåll – börja med något enkelt.
- Förbered dig väl på flygdagen, genom att ha koll på din utrustning, vädret, mat/dryck – var utvilad.
- Formulera en målsättning med flyget.
- Fråga/ta hjälp av mer erfarna piloter, MEN tag alltid beslutet själv att flyga.
- Skippa ett tveksamt flyg... du har hela livet på dig!