

HI PLAN



2019

Innledning	5
Forord	5
Status og rammebetingelser	5
Generelt	5
Flyplass og fasiliteter	5
Utdanning og rekruttering	6
Kompetanse og nøkkelpersoner	6
Flysituasjon	7
Materiell	7
Landingsområder	8
Tandemhopping	8
Utsprangshøyder	8
Økonomi	8
Elever	8
Hovedutfordringer	9
Eksterne forhold	9
Virksomhet	10
Plan	10
Organisering	10
Utdanning	12
Sesongen 2019	13
Sikkerhet	14
Rusmidler	14
Hoppfeltbrief	14
Innlasting	14
Utsprang	15
Trekkhøyder	15
Run	15
Frittfall	15
Tracksuit	16
Wingsuit	16
Skjermflyging	17
Skjermstørrelser og downsizing	18
Innhopp	18
Oppvisningshopping	18
	2

Fjellflyging	18
Forvaltning av materiell	19
Generelt	19
Lagring	19
Innleid utstyr	19
Tandemutstyr	19
Styring og rapportering	19
Styring	19
Rapportering	20
Vedlegg	20
Vedlegg 1 - HL Instruks	21
Vedlegg 2 - HM Instruks	23
Vedlegg 3 - HFL Instruks	24
Vedlegg 4 - Manifest Instruks	25
Vedlegg 5 - Instruks for fartøysjef	26
Vedlegg 6 - Innregistreringsskjema	27
Vedlegg 7 - Skjermstørrelser	28
Vedlegg 8 - HL Instruks, flytting av hoppfelt	29
Vedlegg 9 - HM Instruks, flytting av hoppfelt og innhopp	31
Vedlegg 10 - HFL Instruks, flytting av hoppfelt og innhopp	32
Vedlegg 11 - Skjermflyging i alpint terreng	33
Vedlegg 12 - Instruks for politiattester Lesjafsk	36

1. Innledning

1.1. Forord

Styret i Lesja fallskjermsklubb har innstilt undertegnede som hovedinstruktør i klubben fra 1.mai 2017 og ut sesongen 2019.

Dette dokumentet beskriver hvordan jeg som HI vil drive sikkerhetsarbeidet i klubben kommende sesong. Planen er en videreføring og revidering av mine HI planer fra 2017-2018.

Denne planen er forankret i F/NLF håndbok for fallskjermskipping, og henviser til gjeldende regelverk i denne.

HI plan inneholder retningslinjer og beskrivelse av hvordan Lesja fallskjermsklubb skal drive sin operative virksomhet for sesongen 2019. HI vil fokusere på operativ virksomhet mens styret driver forvaltning og administrasjon. Det vil være et tydelig skille, og HI vil være rådgivende til styret i saker som påvirker operativ virksomhet.

2. Status og rammebetingelser

2.1. Generelt

Arbeidet fra 2016 med å øke fokuset på materiellopplæring fortsatte gjennom 2017. Klubben har i 2016 utarbeidet nye rutiner for opplæring av fallskjermpakking, samt utdannet en ny materiellkontrollør til å håndtere klubb-eid materiell. Denne kompetansen har klubben dratt nytte av gjennom sesongen 2017 og 2018, spesielt for alt klubbeid materiell. I sesongen 2018 har klubben også anskaffet nytt utstyr til elever og tandem. Dette utstyret har vært forvaltet på en god måte etter innføringen i klubben.

For sesongen 2018 vil Lesja FSK fortsette å fokusere på å utdanne instruktører med gode holdninger til sikkerhet, og som holder et høyt faglig nivå. Klubben hadde i 2017 et mål om å inkludere flere av de yngre medlemmene, og dette arbeidet har vi lyktes med gjennom 2018. Det ble påbegynt utdanning av en betydelig mengde yngre hoppere til I-3 gjennom 2018. Det vil være et fokusområde for 2019 å fullføre utdanningen til de aktuelle instruktørene. Det vil videre være et fokusområde i 2019 å sørge for at disse nyutdannede instruktørene blir gode og trygge instruktører og hoppledere.

2.2. Flyplass og fasiliteter

Lesja Fallskjermsklubb forvalter en av verdens flotteste, klubb-eide flyplasser. Flyplassen består av 92 dekar med inngjerdet område som inneholder asfaltert flystripe (800m), oppvarmet hangar, klubbhus, overnattingsplasser og eget fuel-anlegg.

Klubben har festeavtale med fem grunneiere som ble fornyet i 2017. Kontrakten inneholder en klausul om fornying for 20 år av gangen.

Anlegget er blitt bygget opp gjennom møysommelig dugnadsinnsats fra 1988 til i dag. Det er høyt fokus på vedlikehold, og bygningsmassen bærer preg av dette i dag. Lesja fsk er en liten klubb, med fasiliteter som en storklubb. Slik vil vi fortsette å ha det.

Flyplassjefen er ansvarlig for drift, vedlikehold og koordinering for flyplassen. Rollen som Flyplassjef besettes for sesongen 2019 av Erik Aron Engelshus. .

2.3. Utdanning og rekruttering

Lesja fallskjemklubb utdanner elever kun gjennom line-utdanning. Vi har tidligere hatt fokus på å gjennomføre et stort kurs i påsken, samt ett mindre kurs på høsten. Dette for å spre belastningen utover i forhold til instruktører. Kurset som gjennomføres i påsken er der fremtidige I2 kandidater får sin primære trening og praksis til I2 kurset. For året 2019 har vi redusert ambisjonsnivået noe for antall elever på påskekurset. Det krever et stort apparat for å gjennomføre kurs for 20-30 elever, og belastningen blir stor på staben. Erfaringen er også at klubben ikke har klart å gjennomføre kurs senere på året. Målet for påsken 2019 er derfor å utdanne 8-12 elever, samtidig som vi planlegger å utdanne samme antall elever ila august.

Som tidligere får I-2 kandidatene for 2019 sin praksis på påskekurset, mens kurset ledes av I-2 som gjennomførte sin utdanning i 2018. Klubbens I-1er vil forestå veiledning og oppfølging i de enkelte leksjoner for I-2 kandidatene. Dette for å sikre et spisset opplegg som forbereder kandidatene godt mot årets I2 kurs.

2.4. Kompetanse og nøkkelpersoner

Instruktørene i klubben er den viktigste bidragsyteren til å spre kunnskap, ferdigheter og gode holdninger. Lesja fallskjemklubb har per januar 2019 tilknyttet følgende aktive ressurspersoner og instruktører:

MK: 4 stk

I1: 4 stk.

I2: 3 stk.

I3: 13 stk.

TI: 3 stk.

TV: 5 stk.

HL (elevhopping):11 stk.

2.4.1. Hoppledere og godkjenninger

Klubben har flere medlemmer som kvalifiserer til HL for selvstendige hoppere. For HL som ikke er forhåndsgodkjent av HI, **skal** disse godkjennes av HI før hver enkelt gjennomføring av hoppaktivitet. Liste over godkjente HL for alminnelig hopping ved Lesja fallskjemklubb er tilgjengelig i manifest på flyplassen, og eventuelt oppdatert på forespørsel til HI.

Slik aktivitetsnivået i klubben er per i dag, så er vi tilstrekkelig dimensjonert med instruktørkompetanse, men det vil være viktig at vi fortsetter å utdanne dyktige instruktører for å holde et godt tilsig de neste 3-5 år.

Den største utfordringen med tanke på hoppledere er å få hoppere til å forplikte seg til å stille. HI vil derfor oppfordre de aktuelle hoppledere til å være tidlig ut med å sette av en helg eller to for hoppledelse.

2.5. Flysituasjon

Tidligere har Lesja fsk kjøpt flytimer av foreningen Romsdalsfly. I tidlig 2016 ble flyet som foreningen disponerte, en C206 (LN-BWV), permanent tatt ut av drift. Dette resulterte i at Lesja fsk sto uten fly, og leide inn fly fra andre klubber. I tillegg benyttet klubben seg av "Hagestande Aviation" sin Cessna 175. Dette har vært en midlertidig løsning med redusert kapasitet i påvente av nytt fly og avtale.

I årsskiftet 2016/2017 fikk klubbens styre på plass en avtale med "Hagestande Aviation" om innkjøp av LN-VYN. Dette er en Cessna 206 som er tilpasset fallskjermhopping og ansett som et godt vedlikeholdt fly. Flyet driftes og vedlikeholdes av Hagestande, mens klubben kjøper flytimer og holder drivstoff. Styret har alt ansvar for forvaltningen av denne avtalen. Denne ordningen har fungert godt i 2017/2018, og vil videreføres for 2019.

2.6. Materiell

Klubben eier og disponerer per 01.01.2019 følgende fallskjermmaterieill:

- Elevrigger: 5stk. 3 Javelin student og 2 Vector SE (nye).
- Utleierigger: 1stk Vector
- Tandemrigg: 1 stk Micro Sigma. (Ny)
- 6 stk treningsseletøy for bruk til utdanning.

Materieillparken har blitt utvidet i 2018. Dette er et stort løft for klubben og vil gagne oss i tiden fremover.

Materieillparken har vært driftet godt av materialforvalter Bjørn Marius Andreassen i 2018. Han har opprettet et godt styringsverktøy via google drive som benyttes av klubben. For 2019 har styret utnevnt Carita Ranvik til ny materialforvalter. Overlapping gjennomføres i første kvartal 2019, og arbeidet er allerede begynt med å tilpasse allerede eksisterende infrastruktur til vedlikehold og lagring av fallskjerm materieill. Se også kapittel 6 for forvaltning av materieill.

Klubben oppbevarer klubbeid materieill adskilt og innelåst i eget materieillrom når dette ikke er i bruk. Det har vært en hendelse i 2017 der materieill som har vært tatt ut av drift har blitt tatt inn igjen ved uhell. Dette gjorde at vi etablerte tilgangsstyring til materieill rommet, samt at det ytterligere ble vektlagt i instruks for Hoppleder.

2.6.1. Pakkeopplæring og eksaminering

Ved gjennomføring av pakkeopplæring i regi av Lesja fallskjermklubb skal det føres pakkelogg. Denne loggen følger eleven, og skal signeres av inspiserende hopper. Det skal ikke hoppes «elevpakket» elevutstyr som ikke er loggført i vedkommende sin pakkelogg.

Eksaminering av fallskjermfolk kan kun gjennomføres av I1, eller MK. I tillegg er Morten Winberg bemyndiget til å gjennomføre eksamen på vegne av HI.

2.7. Landingsområder

Klubben disponerer eget landingsområde utenfor klubbhangaren som er godkjent for alminnelig hopping.

I forbindelse med at det noen ganger arrangeres bilcrossløp i tilknytning til primærlandingsområdet, har vi sett behovet for å tilegne oss et "elev-landingsområde" som kan benyttes når det kreves. Jordet som ligger i ØST for flyplassen er godkjent som elevfelt. Feltet skal rekonstrueres og godkjennes av HL for bruk hver dag, før elevhopping iverksettes. HL og HM gir i samråd føringer til hoppere for innflygingsmønster og landingsretning på dette området, for hver enkelt gjennomføring.

2.8. Tandemhopping

Klubben har fått levert ny tandemrigg i mars 2018. Denne er eid av klubben og driftes av styret. Klubben har en ambisjon om å gjennomføre flere tandemhopp i løpet av 2019.

2.9. Utsprangshøyder

Bjørli flyplass er lokalisert på 1912ft MSL. Dette gjør at øvre grense for normal utsprangshøyde er satt til 11088ft AGL. Det tillates dropp inntil 15000ft MSL (13088ft AGL), men dette skal godkjennes av HI for hver enkelt gjennomføring. Håndbokens regler for utsprang skal alltid følges.

2.10. Økonomi

Klubben har god økonomi og en sunn omsetning. Styret har vist at de har forvaltet denne godt, og den operative delen av klubben nyter godt av romslige kår. En stor del av utgiftene har i 2018 gått til innkjøp av klubbeid fallskjermutstyr som har vært planlagt over tid. Innkjøpene vil gagne klubben over lang tid.

2.11. Elever

Klubben har siden 2014 fokusert på å gjennomføre ett stort kurs ved sesongstart, for å skape en stor elevgruppe til sesongen. Dette er gunstig økonomisk for klubben, men fortsettelsesprosenten er relativt lav. Tilbakemeldinger fra elevene er at de stortrives under arrangementet, men det blir fort til at de ikke kommer tilbake. Erfaringen er også at de som faktisk fortsetter, blir i sporten og tar ut både B og C lisens relativt raskt. Et så stort kurs gir også verdifull trening og erfaring for alle ressurspersoner som deltar på påskeboogien. I 2017 og 2018 opplevde klubben at flere av hopperne som hadde deltatt på slike storkurs kom tilbake til klubben og bidrar inn som ressurspersoner. Dette mener jeg som HI (og pådriver for storkurs), er vanvittig positivt.

Likevel vil vi for 2019 forsøke å gjennomføre et mindre grunnkurs i påsken, samtidig som vi kjører et tilsvarende kurs medio august. Årsaken er gjengitt i punkt 2.3.

2.12. Hovedutfordringer

Lesja fallskjermklubb har tidligere hatt utfordringer med tilgang på I-2 eller høyere som kunne gjennomføre kurs og utsjekker, samt møte opp ofte på feltet. Vi har forsøkt å løse dette med å utdanne 2 nye I2 i 2017, samt 1 i 2018. Dette har bidratt til å redusere utfordringen, men vi fortsetter med å utdanne en ny for sesongen 2018. Punktet står fortsatt som en hovedutfordring da det er utrolig viktig med kontinuerlig påfyll her.

For å øke andelen hoppere som blir værende i klubben etter gjennomført grunnkurs, vil vi forsøke å gjennomføre spesifikke elev-helger, og progresjonshelger der vi setter av instruktørkompetanse til disse elevene. Vi vil også forsøke å gjennomføre samlinger på større hoppfelt med egne instruktører, utenfor våre egne hoppehelger.

Klubben ønsket i 2018 også å styrke deltakelsen i nasjonale konkurranser. Dette arbeidet ledes primært gjennom klubbstyret, men HI vil være en pådriver for at klubben stiller deltagere til NM. Klubben var i 2018 representert i NM i CP med 2 deltakere. HI har en ambisjon om å øke dette til 3 deltakere i 2019.

I forbindelse med gjennomføring av Beverboogie har klubben ønsket å fokusere mer på bruk av mindre fly, samt gjennomføring av innhopp. Dette gir oss større utfordringer i forhold til operativ organisasjon da vi hopper på flere steder samtidig. Jeg vil som HI lede planlegging og gjennomføring av operativ drift og sikkerhet ved denne aktiviteten, for å sikre at den gjennomføres på en tryggest mulig måte.

3. Eksterne forhold

Klubben har et godt forhold til lokalmiljøet, og mottar få støyklager gjennom sesongen. Klubbens tilstedeværelse er god forankret, og kommunens reguleringsplaner legger til rette for fallskjermdrift på Bjorli. Reguleringene som ligger til grunn er tidsbegrensninger på søndag/helligdag, samt at vi er pålagt en flyfri dag i påsken. Det er viktig for klubben å opprettholde det gode forholdet til kommunen og lokalmiljøet, slik at vi tar vare på de gode rammebetingelsene klubben har i dag.

Klubben samarbeider også med bilcrossbanen som er nærmeste nabo. Spesielt viktig er dette forholdet når det arrangeres hopping parallelt med løp og trening.

4. Virksomhet

4.1. Plan

Jeg vil tilrettelegge for at hopperne i klubben får et godt hoppetilbud i klubben. Både ved hopping i henhold til terminliste, samt ved spesielle arrangementer, eller på hoppernes eget initiativ. Jeg har et mål om at Lesja fallskjermklubb og Bjorli flyplass skal fortsette å være et samlingssted der alle typer fallskjermhoppere kan møtes, og utfolde seg. Både gjennom fallskjermhopping, men også sosialt. Vi fokuserer ikke på kvantitet, men kvalitet i hoppingen. Gjennom et godt utdanningstilbud for ferske hoppere, samt kursing for viderekomne, ønsker vi å tiltrekke oss hoppere som ønsker å bidra inn i klubben.

Klubben vil forsøke å opprettholde utviklingen i aktivitetsnivå som tidligere år, og målsetningen for 2019 er å gjennomføre minimum 2200 hopp. Dette er en økning på 300 hopp fra målsetningen i 2018.

Jeg som HI vil fokusere på at de ferske A-hopperne blir tilført den kompetansen de trenger for å bli trygge, og selvstendige fallskjermhoppere. Dette vil jeg gjøre ved å legge til rette for gjennomføring av obligatoriske kurs for progresjon til B lisens, samt ved å gjennomføre arrangementer som både har fokus på å utfordre hver enkelt, men også å tilføre riktig kunnskap.

Gjennom et aktivt sikkerhets og holdnings -skapende arbeid fra HI og alle instruktører i klubben vil vi forsøke å nå SU sin målsetning for hendelsesfrekvens. Dette arbeidet starter allerede ved instruktørsamling for operativt personell i mars 2019.

4.2. Organisering

Da Lesja fsk er en liten men ressurssterk klubb med et unikt miljø, ønsker jeg som HI å bidra til å skape et tett forhold mellom meg selv, instruktørene, styret og alle hopperne. Jeg vil forsøke å videre bygge opp kompetansen og selvstendigheten til instruktørene i klubben, slik at de kan bidra aktivt i den daglige operative driften.

4.2.1. Hovedinstruktør

Som HI vil jeg fokusere på følgende områder:

- Forvalte operativ drift, og sikre at hopping i regi av Lesja fsk gjennomføres etter håndbokens bestemmelser. Samt fastlegge rutiner og oppgaver knyttet til dette.
- Utnevne og terminfeste HL til vakt.
- Tilrettelegge og drifte administrative systemer som følger opp den operative driften i klubben. Spesielt manifestets loggføring av elevhopping og utdanning.
- Utdanne instruktører, og følge disse opp gjennom sesongen.
- Legge til rette for seminarer som gjennomføres av ressurspersoner på relevante fagområder i forbindelse med hopping. Spesielt i forhold til førstehjelp, og skadestedshåndtering.
- Legge til rette for å utvikle kompetansen til instruktører ved planlegging av innhopp og oppvisningshopping.
- Følge opp materiellsikkerheten, spesielt tiltakene fra «lessons identified 2017/2018» og ORS hendelser i 2017/2018. Disse dokumentene ligger tilgjengelig på klubbens instruktør/styre -gruppe på facebook.

4.2.2. Hoppleder

Liste over godkjente HL henger i manifest på flyplassen. Kun godkjent personell kan fungere som HL ved elevhopping. Ved hopping med selvstendige hoppere kan personell som ikke står på listen godkjennes av HI, dersom vedkommende tilfredsstillter håndbokens krav. Dette gjøres for enkeltaktivitet.

Listen over godkjente HL vil oppdateres i løpet av sesongen, ettersom flere blir kvalifisert.

HL er ansvarlig for å gjennomføre hoppfeltbrief for aktuelt personell. Hoppfeltbrief er også tilgjengelig elektronisk på klubbens sider.

HL er ansvarlig for å utpeke kvalifisert HFL til drift av hoppingen.

HL er ansvarlig for å varsle om observasjoner til HI som kan være relevante for videre drift.

HL skal sette seg inn i gjeldende rutiner og regelverk for Bjorli flyplass, og etterleve disse plikter samt følge instruks for HL, vedlegg 1.

4.2.3. Hoppfeltleder

Personell som tilfredsstillter håndbokens krav til HFL, samt er godkjent av HL kan fungere i rollen som HFL. Ved drift av flere fly, skal HFL være særskilt godkjent av HI.

HFL skal sette seg inn i gjeldende rutiner og regelverk for Bjorli flyplass, og etterleve disse. HFL plikter å følge instruks for HFL, vedlegg 3.

4.2.4. Hoppmester

HM godkjennes av HL. HM skal inneha tilstrekkelig erfaring til å gjennomføre aktuell hoppmestring.

HM for innhopp skal være særskilt godkjent av HL, og inneha minimum C lisens.

HM plikter å følge instruks for HM, vedlegg 2.

4.3. Utdanning

Lesja Fallskjemklubb har en bred instruktørstamme i dag, men et kontinuerlig påfyll av kvalifisert personell er viktig for klubben. Klubben har en godt dimensjonert stab av instruktører som jeg vil fortsette å bygge videre på. Klubben ønsker å gjennomføre flere kurs, for å bidra til å øke fortsettelsesprosenten til B-lisens spesielt. Jeg vil fokusere på å tidlig gi ansvar til ferske hoppere, for å motivere disse til instruktørutdanning i fremtiden.

Som HI har jeg en ambisjon om å utdanne følgende hoppere og kapasiteter i løpet av de neste tre år:

Lisens	2017(faktisk utdannet)	2018	2019	2020
Elev line*	45(35)	45(28)	30	40
Instruktør 3	4(3)	4(4)	4	4
Instruktør 2	2(2)	2(1)	1	1
Instruktør 1	0(0)	0(0)	1	1
Materiellkontrollør	1(1)	0	1	1
Tandeminstruktør	1(1)	0	1	0

*Inkluderer også Aff konvertering

4.3.1. Elevutdanning

I klubben har vi en egen elevansvarlig som håndterer kursplanlegging, påmelding og informasjon til kommende elever. Dette er en særdeles viktig stilling som jeg som HI følger tett opp, sammen med styret, for å sikre rekruttering og oppfølging av elever.

Spesielt ved gjennomføring av kurset i påsken, vil jeg som HI følge opp at kurset gjennomføres i henhold til gjeldende standardiseringsdirektiv i håndboken, samt at hver enkelt hopper tilfredsstillende krav som er satt, før de gjennomfører første hopp. Dette kurset har vært særdeles vellykket tidligere, og jeg vil sette fokus på at det vil fortsette å være en suksess i årene som kommer.

4.3.2. Instruktørutdanning

I3 kurs gjennomføres i løpet av påskeboogie, eller ved behov. Dette gjennomføres av klubbens I1er. I tillegg gjennomfører kandidatene relevante oppgaver der de prøves i planlegging av innhopp og/eller andre relevante aktiviteter.

4.3.3. Informasjonsstyring

Det gjennomføres instruktørmøte i klubben før større kursvirksomhet, samt at det er etablert en egen gruppe på FB som brukes for å spre relevant informasjon knyttet til operativ drift og utdanning. Det gjennomføres også et instruktørseminar i forkant av elevhopping under påskeboogien. For 2019 har HI også startet arbeidet med å utvikle en egen webdel på klubbens sider som inneholder informasjon og oppdateringer relatert til operativ sikkerhet.

4.4. Sesongen 2019

4.4.1. Generelt

Klubben har til hensikt å kalenderfeste hoppaktiviteten. Primært bedriver klubben hopping annenhver helg, men med eget fly øker fleksibiliteten til å utvide aktiviteten. Det ligger til rette for at godkjente hoppledere i Lesja fsk kan gjennomføre hoppaktivitet på eget initiativ. Det forutsettes at HI informeres i forkant av oppstart.

Det forutsettes også at denne aktiviteten **skal** varsles på klubbens facebook side, minimum 12 timer før oppstart. Slik at klubbens medlemmer har mulighet til å delta.

4.4.2. Arrangement

Sesongen starter med påskeboogie for Lesja fsk. Denne gjennomføres for hele påsken, med en flyfri dag. Denne dagen fastsettes underveis i arrangementet. Hovedfokus for påskeboogien er utdanning av elever, og oppfrisking for klubbens hoppere. I tillegg gjennomføres I3 kurs, parallelt med grunnkurs. Her gjennomføres også relevante seminarer med fokus på sikkerhet, førstehjelp og sesongstart.

Neste arrangement er Romsdalen fjellboogie. Dette er et arrangement for klubbens hoppere primært, med fokus på fallskjermhopping i fjellterreng. Hensikten er å utfordre og utdanne hoppere innenfor fjellflyging, cross-country flyging, vær, og landing på ukjente landingsfelt.

Siste arrangement er Beverboogie. Hensikten med dette er å samle fallskjerm Norge til en sesongavslutning med innhopp og Bever-seremoni. Dette er et krevende arrangement å gjennomføre administrativt, værmessig, og sikkerhetsmessig for klubben. Arrangementet har en egen administrativ ledelse, samt at klubbens instruktører står for den operative gjennomføringen.

Hvert av disse arrangementene evalueres og gjennomgås i etterkant. Det skrives rapport som legges på klubbens internområde. Et viktig moment med dette er at disse rapportene hentes frem og benyttes i planlegging av neste arrangement.

5. Sikkerhet

Lesja fallskjermklubb driver hoppvirksomhet i henhold til F/NLF sitt regelverk og retningslinjer. Lokale instruksjoner for klubben skal til enhver tid følges når det hoppes på Lesja fallskjermklubb sin operasjonstillatelse. Instruksene oppdateres fortløpende ved behov.

5.1. Rusmidler

Klubben har null-toleranse for bruk av alkohol, andre rusmidler og doping i forbindelse med hopping, eller i operative roller. Selv om håndboken viser til en grenseverdi på inntil 0,2 i alkoholpromille, benytter klubben 0,0 som grenseverdi. Sanksjoner vil bli tatt i bruk ved brudd på denne regelen. Personer som tidligere har vært utestengt fra klubben på grunn av misbruk, og personer som tidligere har hatt et misbruk som har krevd behandling, må dokumentere at de har hatt en passende rusfri periode avhengig av misbrukets omfang.

Da klubben er en idrettsklubb under Norges Idrettsforbund, kan alle klubbens medlemmer til enhver tid underkastes dopingkontroll.

Alle klubbens medlemmer har anledning til å rapportere mistanke om bruk av rusmidler direkte til HI, i valgfritt fora. Jeg legger stor vekt på at dette skal kunne gjøres anonymt, og at det ikke skal kunne få en konsekvens for den som rapporterer. Hverken operativt eller sosialt.

5.2. Hoppfeltbrief

Alle som skal hoppe i regi av Lesja fallskjermklubb skal gjennomgå hoppfeltbrief før hopping iverksettes. Dette gjennomføres av HL. HL kvitterer på innregistreringsskjema at vedkommende har mottatt Briefing. Hoppfeltbrief er tilgjengelig elektronisk på klubbens sider websider, under operativ drift fanen.

5.3. Innlasting

Hoppere møter på avtalt sted ferdig påselt, og kontrollert (egenkontroll), minimum 5 minutter før takeoff.

HM angir rekkefølge for innlasting basert på hopptype. Som hovedregel skal HM følge disse hovedpunktene:

- Store grupper før små grupper.
- Motvindsrun: Tracking-FS-FF-ELEV(full høyde)-Tandem-Tracking-Tracksuit-WS-Highpull.
- Medvindsrun: Tracking-FF-FS-ELEV(full høyde)-Tandem-Tracking-Tracksuit-WS-Highpull (ta hensyn til vindstyrke i toppen).
- Hoppere skal være fastkroket og hjelm festet på hodet, inntil 1000ft AGL. Fastkroking gjøres til main lift web, eller beinstropper. Ikke bryststropp.

HM skal til enhver tid sørge for at ingen hoppere kommer i konflikt med farlige, eller funksjonskritiske komponenter på flyet under innlasting.

5.4. Utsprang

- Spacing i henhold til groundspeed, og gruppen foran sin hopptype. Se tabell under.

Groundspeed	Solohopp	2-5 hoppere	6+ hoppere
90knop +	4sek	6sek	10sek
80knop	5-6sek	8sek	12sek
70knop	7sek	10sek	15sek
60knop	8-9sek	12sek	16sek

Eksempel: Du skal hoppe solohopp og det er en gruppe på 3 magehoppere i flyet. Flyet dropper motvinds, og har 70kt groundspeed.

Resultat: Magehoppere går først. Du går med 10 sek spacing.

- HM er ansvarlig for at spotting gjennomføres, og at pilot har gitt klarsignal for utsprang.

5.5. Trekkhøyder

Dersom hopperen planlegger å trekke skjerm høyere enn normalt skal HFL, pilot og manifest gjøres oppmerksom på dette.

5.6. Run

Runretning er normalt 120 eller 300 grader, parallelt med rullebanen og dalføret. Det tillates andre retninger, men kun dersom det ikke er mer enn 2 grupper som skal hoppe på ett run. Ved hopping med flere enn to grupper skal runnet gå parallelt med dalføret, men sodeforskyves tilstrekkelig slik at hopperne når inn til feltet. Det skal ikke droppes over høyereliggende terreng, uten at nødåpnere kalibreres for aktuell høyde.

5.7. Frittfall

Gjennomføring av frittfall i Lesja fallskjermklubb gjøres i henhold til håndbokens bestemmelser.

Ved hopp som medfører horisontal bevegelse skal disse være forhåndsplanlagt, og briefes HM før innlasting. Hoppere som skal gjennomføre trackinghopp skal sette seg inn i F/NLFs trackingkompendie. Det tillates kun to tracking grupper per run. Dersom en tracking gruppe består av mer enn to hoppere, skal denne ledes av en trackingleder som er godkjent av HI i Lesja fsk. Ved to tracking grupper skal disse på forhånd avtale en buffersone mellom gruppene som sikrer at de ikke flyr inn i hverandres område. Det samme er gjeldende for wingsuithoppere.

Ved horisontal bevegelse under elevhopping skal denne foregå utelukkende på tvers av runretningen.

HM er ansvarlig for å koordinere og sørge for å unngå konflikter mellom hoppere i frittfall.

5.8. Tracksuit

Det henvises til SU møtoreferat 01/18 der begrepet Onesie er besluttet regulert gjennom håndboken. Teksten er som følger:

“De siste årene har utviklingen hos wingsuitprodusentene gått mot større og større "onepiece" trackingsuits. Disse stiller lignende krav til hoppere når det kommer til påseling, nødprosedyrer, flyvemønster og trekk som ved bruk av wingsuit. Det finnes både store og mindre store "onepiecer" på markedet, og SU setter nå et skille mellom "onepiece" og todelte trackingdresser. Store trackingdresser (Onesie, Sausage, rbasegXXX, BEaSt, Mutation osv) er sidestilt med wingsuit når det kommer til krav om erfaring og opplæring/utsjekk. For små todelte trackingsuiter (PF Tracksuit, Sumo osv) er det fortsatt opp til HI å styre aktiviteten i sine klubber. Håndboka vil bli oppdatert på dette punktet.”

For Lesja FSK skiller vi derfor mellom tradisjonell tracksuit og de nye “onesie” produktene. Tracksuit reguleres som før med krav om minimum 80 hopp. For “onesie” gjelder F/NLF sine bestemmelser, samt punkt 5.9 i HI plan.

5.9. Wingsuit

Det må utvises forsiktighet ved exit med wingsuit slik at man unngår sammenstøt med flyets haleror. Alle wingsuit hoppere **må** holde armvinger lukket til de er kommet klar av flyet. Hoppere som skal benytte wingsuit skal ha dokumentasjon på gjennomgått opplæring og utsjekk.

5.10. Skjermflyging

Etter at hopperen har fått skjerm, og konstatert FLYR, skal vedkommende straks orientere seg om andre hoppere, hoppfeltet og landingsretning. Skissen under beskriver innflygingsmønster, avhengig av landingsretning.



Det er ikke tillatt å krysse rullebanen under 1000ft.

Samtlige hoppere skal fly et forutsigbart mønster for å unngå konflikter under landing.

Det er ikke tillatt å "skru" seg ned med styrehåndtak for å tape høyde under 1500ft.

Gjelder også sjøl om man er "seniorhopper".

Sikk-sakk flyging på finale er ikke tillatt, med unntak av spesielle hopptyper der dette er forhåndsplanlagt.

Landingsretning anvises med "T" ved elevhopping. Alle hoppere skal følge denne, uten unntak og uavhengig av vind. Ved hopping med kun selvstendige hoppere kan "T" utelates, og landingsretning bestemmes da av første hopper. Samtlige hoppere må følge denne retningen.

Alle jorder i nærhet til hoppfeltet er egnet som alternative landingsfelt. Dersom disse må benyttes er det spesielt viktig at hopperen holder skarp utkikk etter lavspent, og eventuelle hindringer. Alternative hoppfelt gjennomgås under hoppfeltbrifen.

Dersom man ikke lander inne på hoppfeltet skal man straks gi seg til kjenne, og gi OK signal til HFL. La skjermen ligge ute ved behov for assistanse.

5.10.1. Spesielle tiltak skjermflyging

Lesja fsk vil i 2019 fortsette med å gjennomføre følgende tiltak for å øke sikkerheten ved skjermflyging på hoppfeltet:

- Gjennomføre grunnleggende og videregående skjermflygingskurs.
- Gjennomføre "oppfriskningskurs skjermflyging" for aktuelle hoppere.
- Fokuserer på gode holdninger og systematisk trening på skjermflyging.
- Opprettholde grense på 200 hopp, samt krav om videregående skjermflygingskurs for å benytte mer enn 90 grader sving i landing.
- Opprettholde den gode kulturen for tilbakemeldinger og korrigeringer i forhold til skjermflyging.

5.11. Skjermstørrelser og downsizing

F/NLFs bestemmelser for skjermstørrelser (vedlegg 7) skal følges av hoppere i Lesja fsk. Når man benytter tabellen må man runde opp til nærmeste kolonne over sin exitvekt for å finne riktig tall. Det skal benyttes kroppsvekt+12kg for sportshoppere, og +15kg for elever.

Dispensasjon for hopping ned mot minste tillatt størrelse vil **kun bli vurdert** dersom vedkommende har gjennomført og bestått minimum grunnleggende skjermkjøringskurs.

5.12. Innhopp

Klubben gjennomfører ofte innhopp i nærområdet. Alle hoppfelt som skal nyttes til dette formålet skal på forhånd godkjennes av HI. Aktuell HL for innhoppet skal i god tid sende HI en plan for gjennomføring av innhoppet. HL følger mal i vedlegg 8.

HL er ansvarlig for at HM og HFL følger instruksjer i vedlegg 9 og 10.

5.13. Oppvisningshopping

Ved gjennomføring av oppvisningshopping skal håndboken følges. Kun hoppere med gyldig Demo 2 lisens eller høyere tillates å delta i slik hopping. Gjennomføring av demonstrasjonshopping skal godkjennes av HI på forhånd. Plan for gjennomføring skal sendes HI i god tid før gjennomføring, og senest 24 timer før. Planen er også underlagt instruks for flytting av hoppfelt, vedlegg 8.

HL er ansvarlig for at HM og HFL følger instruksjer i vedlegg 9 og 10.

5.14. Fjellflyging

Ved planlegging og gjennomføring av fjellflyging skal dette ledes av I1 godkjent av HI. Den praktiske flygingen skal ledes av en HM med "fjellflygingsguide" utsjekk, samt være godkjent av HI. Utsjekker gjennomføres ved behov av HC Amlie, eller HI. Flygingen skal til enhver tid tilpasses værforhold, skjermtyper, wingload og erfaringsnivået til hopperne. Fjellflygingen skal gjennomføres på en slik måte at den gir trygghet og mestringfølelse for hopperne som deltar. Fjellflyging er videre beskrevet i vedlegg 11, skjermflyging i alpint fjellterreng.

6. Forvaltning av materiell

6.1. Generelt

I Lesja fsk forvaltes alt fallskjermmateriell av materialforvalter utpekt av styret. Vedkommende er ansvarlig for loggføring og kontroll med utstyret, og rapporterer direkte til HI, som er ansvarlig for materiellsikkerheten. Dette arbeidet har fungert svært godt i 2017 og 2018, og fortsetter på samme måte i 2019. Materiellforvalter har opprettet et styringsdokument for fallskjermmateriell på klubbens internområde, som oppdateres jevnlig, og sørger for god statusoversikt på utstyret.

Forvaltning av flyplassens infrastruktur og tilhørende materiell forvaltes av styret.

6.2. Lagring

Alt klubbeid materiell oppbevares adskilt fra privateid. Lagring skjer inne i separat rom i hangar, som tilfredsstiller krav til lagring av fallskjermtstyr. Lageret skal være låst når materiellet ikke er i bruk. Tilgangsstyring skal være etablert når materiellet ikke er i bruk.

6.3. Innleid utstyr

Ved bruk av innleid utstyr kontrolleres dette nøye av HL, samt at antall hopp fra nødåpner noteres, før det tas i bruk. Det skal utpekes en ansvarlig person som kontrollerer at utstyret tilbakeleveres i hensiktsmessig stand.

6.4. Tandemutstyr

Klubben ervervet ny tandemrigg i 2018. Materiellforvalter er ansvarlig for videre arbeid med kontrollrutiner og loggføring av nødvendig arbeid på tandemsystemet. Det skal opprettholdes vedlikeholds- og pakkelogg elektronisk for riggen. Her benyttes det allerede etablerte vedlikeholdssystemet for felleseid utstyr.

7. Styring og rapportering

7.1. Styring

HI vil gi tett oppfølging til HL og instruktører i klubben, spesielt ved gjennomføring av større arrangementer. Det er et mål å bygge opp hoppledere som er kompetente og erfarne nok til å gjøre selvstendige vurderinger, samt er i stand til å håndtere krevende situasjoner som kan oppstå.

Det forventes at alle hoppere i klubben benytter HI plan, og setter seg inn i denne. Den er laget for at hopperne skal finne informasjon om hvordan fallskjermtjenesten drives i Lesja fsk. HI plan er tilgjengelig for hopperne i manifest, samt på klubbens nettside under "Operativ drift". Klubben benytter også de etablerte gruppene på facebook for å diskutere og informere om aktuelle temaer for klubbens medlemmer.

7.2. Rapportering

7.2.1. Oppgjør

HL gjør opp rapport over regnskap og antall hopp etter hver hoppehelg, eller arrangement. HL behandler dette i henhold til retningslinjer i manifest, og sender produktene per post til kasserer.

7.2.2. Observasjoner og hendelser

HL har ansvar for at elektronisk hendelsesrapport opprettes i ORS så raskt som mulig og senest etter endt hopping. Webadresse: <http://app.nlf.no>

Øvrige hoppere oppfordres til å benytte samme system for å registrere observasjoner eller hendelser de oppdager.

Ved alvorlige hendelser, personskader eller FU skal HI umiddelbart informeres ved primært samtale eller sms over telefon (48883375).

F/NLF Handlingsinstruks ved ulykker er gjeldende ved all type hopping i regi av Lesja FSK. Dette henger også i manifest.

Tandeminstruktør er ansvarlig for at tandemelever blir registrert på MinIdrett.no.

Jeg som HI vil aktivt følge med på hendelser og trender, og iverksette tiltak ved behov.

8. Vedlegg

- Vedlegg 1: HL Instruks
- Vedlegg 2: HM Instruks
- Vedlegg 3: HFL Instruks
- Vedlegg 4: Manifest Instruks
- Vedlegg 5: Flyger Instruks
- Vedlegg 6: Innregistrerings skjema
- Vedlegg 7: Bestemmelser for skjermstørrelser.
- Vedlegg 8: HL instruks ved flytting av hoppfelt.
- Vedlegg 9 HM instruks ved flytting av hoppfelt.
- Vedlegg 10: HFL instruks ved flytting av hoppfelt.
- Vedlegg 11: Skjermflyging i alpint terreng.
- Vedlegg 12: Instruks for politiattest i Lesja fsk

Lemonsjøen, 21.feb 2019

Jan Einar Soltvedt
Hovedinstruktør

Vedlegg 1 - HL Instruks

HL- INSTRUKS

Som tillegg til F/NLF HB (2008) Vedlegg 1 del 500 «Hopplederinstruks» gjelder følgende lokale tillegg:

- Kontrollere at materiell som er luftdyktig tas frem, og det som ikke er luftdyktig hensettes til materiellager. Materiell som ikke er luftdyktig skal merkes med RØD tape e.l, dersom det ikke er gjort. Materiellforvalter skal varsles på mail, med kopi til HI, dersom materiell tas ut av bruk.
- Gjøre klart luftdyktig materiell for bruk. Herunder:
 - Kontrollere seletøy og container.
 - Kontrollere reservelukking, pinne og plombe.
 - Kontrollere lukking av hovedskjerm og at pilotskjerm er «aktivert».
 - Kontrollere at nødåpner er aktivert korrekt.
- Ansvarlig for å iverksette kontroll av papirer og sjekke innregistrering av hoppere. Herunder:
 - Sjekke betalt medlemskap i MinIdrett.no
 - Sjekke betalt lisens/forsikring i MinIdrett.no
 - Sjekke hoppers lisens i MinIdrett.no.

Dersom hopperen nettopp har fått fornyet og skjema er i posten, må hopper selv bevise dette ved bildekopi, signatur i loggbok eller tilsvarende. Dette gjelder frem til elektronisk fornyelse er satt i kraft. Etter dette vil hopper måtte vise til lisens i MinIdrett.no.

- Kontrollere hoppers utstyr og notere dette på innregistreringsskjema 2019.
- Signere og arkivere innregistreringsskjema i perm i manifest.
- Angi en HFL, og kontrollere at vedkommende følger Instruks for HFL.
- Angi en manifestansvarlig.
- Kontrollere status på elever, og tildele disse en instruktør.
- Gjennomføre brief for dagen, inneholdende minimum:
 - Dagens vind, styrke og retning.
 - Værmelding.
 - Landingsretning.
 - Jumprun.
 - Start og slutt tidspunkt.
 - Andre forhold av interesse.
- Gjennomføre hoppfeltbrief for nytt personell, eller andre som måtte ha behov for dette.
- Kontrollere at fly er klart for hopping, herunder:

- Pilotbrief
 - Dør og kabin er i god stand.
 - Innfestingspunkter er hele.
 - Kniv tilgjengelig.
-
- Godkjenne hoppmestere til alle løft, og sikre at disse blir ført inn i kommentarfeltet i manifest som «HM».
 - Kontrollere HFL under driften.
 - Kontrollere at hoppingen gjennomføres i henhold til F/NLF håndbok sine bestemmelser om vindgrenser.
 - Kontrollere manifestet etter endt hopping og korrigerer eventuelle feil.
 - Rapportere alle hendelser og observasjoner i ORS (app.nlf.no), herunder:
 - Starte opp rapporten så snart som mulig
 - Følge opp eventuelle medforfattere på rapporten.
 - Slutføre og sende rapporten videre til HI så snart som mulig, senest innen dagens slutt.
 - Kontrollere at elevutstyr er satt til vedlikehold, eller er ferdig pakket og klart til neste hoppdag.
 - Kontrollere at feltet ryddes og er klart for neste hoppdag.
 - Ved innhopp, eller generell flytting av hoppfelt skal HI godkjenne dette. Instruks for flytting av hoppfelt (vedlegg 8) skal følges.

Vedlegg 2 - HM Instruks

HM- INSTRUKS

Som tillegg til F/NLF HB (2008) Vedlegg 3 del 500 «Hoppmester» gjelder følgende lokale tillegg:

- Møte påselt på tarmac seinest ved 5 min call.
- Kontroll av at hoppere stemmer med manifest.
- Kontroller at setebelter og kniv er tilgjengelig i flyet.
- Gjennomgang av plan for skjermkjøring. Venteområde, innflygingsmønster, vindretning og styrke.
- Gjøre seg kjent med hopptype og høyde for alle hopperne, og fordele utsprangsrekkefølge og plassering i flyet før innlasting.
- Informere alle om retning på run, og viktigheten at alle sjekker spot.
- Informere om flygemønster for wingsuit ved to eller flere wingsuit grupper og stigende høyde på terrenget rundt flyplassen.
- Informere flyger om hvilke høyder det skal gjennomføres dropp.
- Alle skal være fastspent til 1000 fot over underliggende terreng.
- For hoppmestring av elever:
 - Forsikre seg om at elevene er tilstrekkelig drillet på nødprosedyre og gjennomføringen av aktuelt hopp.
 - Briefe venteområde, skjermflygingsmønster og landingsretning.
 - Inspisere elevene.
 - Kontroller korrekt line. 3,9m, innsydd til halv bredde.
 - Kontrollere innfesting og kniv til stede i flyet.
 - Hvis liner skal løsnes mellom forskjellige run, skal de snurres opp fra HDlomme enden opp mot kroken som er festet i flyet. Deretter legges de under setet til flygeren.
 - Følge med elever fra utsprang til landing. Hvis du ikke ser skjermflygningen selv kontakte HFL for info.
 - Gi elevene **positiv** tilbakemelding på utsprang, frittfallmanøver og skjermflygning så fort som mulig etter gjennomført hopp.

Vedlegg 3 - HFL Instruks

HFL– INSTRUKS

Som tillegg til F/NLF HB (2008) Vedlegg 2 del 500 «Hoppfeltlederinstruks» gjelder følgende lokale tillegg:

Oppstart:

- På vegne av HL, være tilgjengelig for å kontrollere og registrere nye hoppere på feltet (se HL-Instruks).
- Kontrollere at vindindikator er på plass og tilstrekkelig. Betjene jordtegn ved behov.
- Kontrollere at det finnes tilstrekkelig sanitetsutstyr. Legges frem og innhold kontrolleres.
- Sjekke flysamband og batteristatus på denne. Gjennomfør sambandssjekk med flyet.

Under hopping:

- Til enhver tid ha kontroll over hoppere fra de laster inn i flyet, til de har landet trygt og meldt seg til HFL. Herunder:
 - Ha visuell kontroll på flyet under takeoff, og etter takeoff.
 - Ha kontroll på værforhold og no-drop kriterier før dropp gjennomføres.
 - Gi informasjon til flyger om endringer i vær og forhold, samt kvittere mottatt på meldinger fra flyger.
 - Kontrollere at hoppere og fly lander på angitt sted.
 - HFL skal benytte skriftlig loggføring ved flere enn 9 hoppere i luften per løft.
- Varsle HL umiddelbart dersom en hendelse oppstår, eller tap av kontroll på hoppere oppstår.
- Ved utelandinger skal det sendes ut noen til å forvise seg om at alt er OK.
De eller den som går ut må ha mobiltelefon for tilbakemelding.
- Forvise seg om at landinger av alle hoppere forgår uten skade og eventuelt hjelpe de som trenger det.
- Sjekke at fly lander trygt.
- Gi tilbakemeldinger på landinger til HM, eller HL ved behov.

Vedlegg 4 - Manifest Instruks

MANIFEST-instruks

(til bruk ved store arrangement)

Før hopping:

- Oppstart av manifestsystem.

Under hopping:

- Ta imot hoppere og fyller ut innregistreringsskjema.
- Assistere HL i kontroll av nye hoppere som skal registreres.
- Når disse er registrert på papirskjema skal disse føres inn i manifest. Husk å legge inn medlemsnr.
- HL, eller den han bemyndiger skal signere for kontroll av innregistreringen med leselig navn.
- Kontakte HL ved «nye» hoppere for hoppfeltbrifing.
- Manifestere hoppere i Jumprun.
- Noter hvem som er HM på hvert enkelt løft. Elever skal ha minimum I3 som HM.
- Skrive ut løftelapper til HFL og HM ved flere enn 9 hoppere per løft.
- Formidle informasjon om løft over høytaleranlegg. Gi tidsangivelser for «10 min, sæl på» og «5 min, møt hoppmester».
- Støtte HFL og HL i å monitorere vindmåler.
- Kommunisere med HFL ved behov. Koordinering av fueling, shut-downs etc.
- Sørge for å sende kyndig personell til hjelp med fueling

Etter hopping:

- Kontrollere og ferdigstille dagens manifest.
- Bistå HL med oppgjør.

Vedlegg 5 - Instruks for fartøysjef

Instruks for fartøysjef

- Sjekke radioforbindelse med HFL før takeoff.
- Melde fra 2 min før hvert dropp.
- Luftfartøy har vikeplikt for alle hoppere i skjerm.
- Ved hopping utenfor feltet, gjøre deg kjent med lokale rutiner for denne typen hopping.
- Dersom tilgjengelig benytte GPS og orientere HM om data fra denne.
- Informere HM og HL om korrigerende forhold for spot og run gjennom hele dagen.
- Variere klatreområde med hensyn til bebyggelse, sikkerhet ved motorstopp og kontrollert nødlanding.
- Det skal ikke droppes over skybase, dersom man ikke kan forvisse seg om at fartøyet er på korrekt punkt.

Vedlegg 6 - Innregistreringsskjema

Innregistreringsskjema for Bjorli International

Eget navn

Navn:	Email:
Adresse:	Tlf:
Poststed:	Postnr:

Nærmeste pårørende

Samboer

Familie

Annet .

Navn:	Tel:
--------------	-------------

Lisenser

Medlemsnummer NLF	Gyldig til:	Lisenstype:	Gyldig til	Antall hopp:
------------------------------	--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

Utstyr

Hovedskjerm:	Seletøy:	Reserve:	Nødåpner og Lor:	Gyldig til:
---------------------	-----------------	-----------------	-------------------------	--------------------

Tillatt skjermstørrelse

Exit vekt:	Antall hopp:	Anbefalt skjerm størrelse:	Minste skjerm størrelse:	Hovedskjerm OK?
WS utsjekk?:	Type dress: (Merke/modell)		Dispensasjoner:	
Må HI godkjenne?				

Sjekket lisens, forsikring & medlemskap:
rigg:

Sjekket

Dato: _____ 2019

Sign: _____

Mottatt hoppfeltbrifing:

Vedlegg 7 - Skjermstørrelser

Bestemmelser for skjermstørrelser

VEDLEGG 1 DEL 100 – Bestemmelser for skjermstørrelser

Gjelder fra og med 11.februar 2013

Maks exitvekt		60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Antall hopp															
Elever	minste tillat	190	190	190	190	190	190	210	220	230	240	260	270	270	280
21 - 50 hopp og A-lisens	anbefalt minste størrelse	170	170	170	180	190	190	190	190	200	210	210	230	230	240
	minste tillat	148	148	148	158	168	168	168	178	178	188	188	210	210	220
51 - 200 og min B-lisens	anbefalt minste størrelse	150	150	150	160	170	180	180	180	190	200	210	210	210	220
	minste tillat	132	135	140	144	148	154	158	164	168	174	178	188	188	200
201 - 400	anbefalt minste størrelse	135	140	140	150	150	160	160	170	170	190	190	190	190	200
	minste tillat	117	120	124	127	129	134	139	144	150	158	165	174	178	185
401 - 600	anbefalt minste størrelse	135	135	135	140	140	150	150	150	150	170	170	190	190	190
	minste tillat	109	111	114	117	117	120	124	128	132	140	145	154	158	165
601 - 800	anbefalt minste størrelse	120	120	120	135	135	135	135	140	140	150	150	170	170	170
	minste tillat	96	99	104	107	109	114	117	120	124	128	132	140	145	150
801 - 1000	anbefalt minste størrelse	100	110	110	115	115	120	120	130	130	140	140	150	150	160
	minste tillat	89	96	99	99	99	104	107	109	109	117	119	124	129	135

High performance Crossbraced skjermer tillates ikke før etter 1000 hopp (for eksempel; Velocity, FX/VX, JFX/JVX, Sensei, mfl)

Full eliptiske skjermer som Katana, Mamba, Crossfire mfl tillates ikke før etter 400 hopp - ved bruk av slike typer skjermer, anbefales det å øke skjermstørrelsen med 10 sqft

Øverste tall i hver rubrikk i uthevet skrift er ANBEFALT størrelse
Nederste tall i hver rubrikk er minimumsstørrelse

Godkjenning ned til minste tillatte skjermstørrelse skal gjøres av lokal HI på bakgrunn av skriftlig søknad hvor det fremkommer en begrunnelse med henvisninger til relevant erfaring. Søknadene skal oppbevares av lokal HI.

Vedlegg 8 - HL Instruks, flytting av hoppfelt

HL-instruks ved flytting av hoppfelt og innhopp

HL er ansvarlig for å sende plan til HI for godkjenning i **god tid** før gjennomføring. Benytt «Step-liste» for HL plan. Denne skal minimum inneholde:

Fyll gjerne ut elektronisk og send på mail til janeinar@lesjafsk.no

Step-liste for Hoppleders plan.	
HL:	
HFL:	
Pilot:	
Fartøy:	
Hoppere (og evt andre medvirkende): <i>Ved større arr. Kan dette håndteres av manifest. Dette krever egen godkjenning fra HI.</i>	1: 2: 3: 4: 5:
Hopptype: <i>Fjellflyging krever egen godkjenning av plan. Denne kan gis muntlig.</i>	(Frittfall, skjerm, ws)
DZ: <i>Ved ny DZ skal lat/long i desimalminutter oppgis, med vedlagt kartutsnitt. Kart SKAL være orientert mot Nord.</i>	Sted:
Farlige områder:	Hindringer: Begrensninger:
Plan for innflyging:	Mønster: Landings retning:

Merking av hoppfelt:	Vindindikator: T: Andre:
Samband:	Frekvens: Backup kommunikasjon:
Tidsplan:	Når:
Plan for brief:	
Sanitet:	Plan for evakuering: Sanitetsressurser på DZ: Nærmeste sykehus:
Tillatelser (ved behov):	Grunneiere: Lokal myndighet: Politi: HI:

Etter godkjenning fra HI skal HL sørge for at HFL følger «Sjekkliste HFL» vedlegg 10.

Etter hopping skal HL rapportere alle hendelser, små eller store, via ORS til HI.

NB! Demohopping skal avtales særskilt med HI og er ikke et innhopp.

Vedlegg 9 - HM Instruks, flytting av hoppfelt og innhopp

HM-instruks ved flytting av hoppfelt og innhopp

- Sjekke at HFL har telefonnummeret ditt, og sjekke evt. anrop fra HFL før du gir tillatelse til utsprang
- Briefe flyger om at runnet skal gå lengst mulig unna fjell. Hvis det hoppes i trange daler skal runnet gå langs med dalen og midt i.
- Gjennomføre grundig brief om gjennomføringen av hoppet.
- Briefe hopperne om planlagt høyde og eventuelt frittfalltid.
- Spotte droppet. Støtte seg til GPS-opplysninger som blir meddelt av flyger.
- Informere alle hopperne før utsprang hvis det blir forandring av høyde, eller andre ting som kan påvirke hoppet.
- Sjekke spotten for hver enkelt hopper. Ikke under noen omstendigheter la andre hoppe etter deg selv.
- Best mulig følge med på at de andre hopperne på løftet følger avtalt frittfalltid og trekkhøyde. Rapportere til HL ved avvik.
- Melde fra til HFL ved landing dersom hopperne lander på annet sted, eller med luftfartøyet.

Vedlegg 10 - HFL Instruks, flytting av hoppfelt og innhopp

HFL-instruks ved flytting av hoppfelt og innhopp

HFL skal sette seg inn i HL plan for aktuell aktivitet. Sjekkliste HFL skal medbringes og benyttes.

Sjekkliste HFL:

Hva:	X
Før hopping	
Manifest på alle løft.	
Tlf nr til alle hoppere.	
Utstyr for merking av DZ. Minimum enten T, eller vindindikator.	
HL plan medbrakt	
Sambandsmidler. Med dekning og strøm.	
Sanitetsutstyr. Bære ved behov. HL avgjør.	
Rapporter til HL at alt er klart for hopping.	
Under hopping	
Gi klarering til pilot for dropp.	
Ha kontroll med hoppere fra exit til landing.	
Gi kvittering til pilot når HFL har kontroll på alle hoppere, og har forvisset seg om at disse lander på planlagt sted.	
Delegere oppgaver. Herunder sende andre for å plukke opp hoppere som har landet utenfor DZ. Rapportere dette til HL umiddelbart.	
Etter hopping	
Rapportere «alle hoppere og skjermer OK», til HL etter siste hopper har landet.	
Forvisse seg om at Jumprun er oppdatert, og støtte HL i etterarbeidet.	

Vedlegg 11 - Skjermflyging i alpint terreng

Skjermflyging i alpint terreng

Av HC Amlie

Krav norske kjente hoppere

- 500 hopp
- C-lisens
- Hopper skal ha lest og vist forståelse for innholdet i kompendiet "Skjermflyging i fjellet"
- Hopper skal ha vært igjennom disse retningslinjene som hentet fra kompendiet
- Hopperen skal være godkjent av HI

Krav utenlandske og ukjente hoppere

- 1000 hopp
- C-sertifikat
- Hopper skal ha vært igjennom og vist forståelse for innholdet i kompendiet "Skjermflyging i fjellet"
- Hopper skal ha vært igjennom disse retningslinjene som hentet fra kompendiet
- Hopperen skal være anbefalt av hoppere HI kjenner og stoler på
- Hopperen skal være godkjent av HI

Planlegging av hoppet

- Operativt må man ivareta hoppfeltorganisasjonen og utnevne en HL, HM og HFL. HL instruks for flytting av hoppfelt skal følges.
- Kombinasjonen HFL og sjåfør tilbake til hoppfeltet er ofte en god løsning. HFL følger "HFL-instruks for flytting av hoppfelt", men må i tillegg ha informasjon om hvor de forskjellige hopperne planlegger å fly og å lande. Det kan være at fallskjermhopperne har ulike primære landingsområder.
- **Merk:** Ikke alle områder i fjellet har mobildekning, så ikke ha dette som falsk trygghet ved valg av alternative landingsområder.
- En god plan for hoppet er viktigere her enn ved alminnelig fallskjermhopping. Det gjør flygingen tryggere, og du får i tillegg en mer opplevelsesrik flytur. Du skal som hopper ha god kontroll både på værforholdene, terrenget du planlegger å fly i og hopperne du flyr sammen med. Som ved en demo skal område besiktiges og vurderes ut ifra de gjeldende forhold. Du skal legge en plan for hvilken trase du har tenkt å følge. Som minimum skal du bestemme deg for hvilket område du vil fly i. Valg av område må gjøres med bakgrunn i hva hopperen kan om meteorologi. I hvilken retning blåser bakkevind, og med hvilken styrke? Se på skyene i høyden og estimer

høydevind og retning.

- Hvor er det turbulens i dag i forhold til vindretning og styrke?
- Hvor er det termikk?
- Kan det være rotorer i området, eventuelt hvor?
- Eksisterer det videoopptak fra andres tidligere turer i området?
- Etter at du har gjort dine vurderinger om vær og vind, lokaliserer du om det er noen fysiske hindringer i området du har planlagt å fly.
- Hvor er det kraftledninger i området, og vil disse være mellom deg og eventuelle alternative landingsområder?
- Det er mange hensyn å ta. Dette skal du være i stand til som relativt erfaren fallskjermhopper, og etter å ha lest teorien i Kompendium om skjermflyging i fjellet.

Brif av flyger

- Brif av flyger er noe mer omfattende ved fjellflyging. God planlegging av run-retning, utsprangshøyde og ønsket åpningspunkt er nødvendig. Konferer ytterligere med pilot om høydevindens retning og styrke i forhold til området dere skal fly i. Har han råd og tips? Lokale fallskjerpiloter har ofte god kjennskap til de meteorologiske forholdene i området hvor du har tenkt å fly.

Run, utsprangshøyde og åpningspunkt

- Avhengig av skydekke velger man exithøyde og åpningshøyde. Exit skal være under skybasen, og 2000 fot over høyeste fjelltopp innen en radius av 500 meter fra åpningspunktet.
- I daler bør run-retning være i lengderetning av dalen. Gjennomfør dropp midt i dalen, eller minimum 500 meter fra nærmeste fjelltopp.

Rutine etter skjermåpning

- Etter aktivering av hovedskjermen bør man:
 - lokaliser de andre hopperne rundt seg
 - kollapse slider og eventuelt feste slider
 - Løsne strammingen i bryststroppen, slik at skjermprofilen flater ut.
 - Lokaliser ditt primære og alternative landingsområder
 - Fly så inn mot din valgte trase.

Skjermflygingen

- Gi deg selv alltid utveier under flygingen slik at du kan komme ut i åpen luft. Ha alltid muligheten til å fly ut fra terrenget.

- Dette er ikke tidspunktet for å teste ut nye styringsmetoder. Nå flyr du slik du er vant til og trygg på.
- Når man flyr ned en fjellside, vil fjellsiden være brattere en glidetallet til fallskjermen din. Er den ikke det må du lande i fjellsiden, og du har valgt et dårlig sted å fly skjerm i terrenget. Når fjellet er brattere en glidetallet må fjellsiden traverseres. Vi flyr frem og tilbake og holder traseen vi har planlagt å fly. Ved å fly ned bratte fjell og traversere på denne måten har man alltid muligheten til å fly seg ut i trygghet ved å fly rett ut fra fjellet og ut i dalen. Hvordan skal du så vite om fjellsiden er bratt nok? Dette er vanskelig å bedømme ut ifra planlegging ved bruk av kart og høydekurver. Men vi er som hoppere kjent med å bruke the accuracy trick når vi henger i skjerm. Når vi flyr i en retning vil terrenget bevege seg i ulike retninger. Punktet som står i ro vil være punktet vi vil lande i hvis skjermen flyr i samme retning og vinden er konstant. Dette trikset kan vi også bruke under skjermflyging i fjellet. Man kan enkelt kontrollere om en skråning er bratt nok ved å bruke the accuracy trick. Så lenge punktet som står i ro ligger nede ved landingsområdet vil glidetallet på skjermen din føre deg ned dit du ønsker. Innflyging til traseen bør således foregå slik at man ikke må gjøre mer enn 90 grader sving for å starte ruten. Flyr man for eksempel 180 grader på planlagt trace under innflygingen har man ingen mulighet til å se når man må snu i forhold til vindforholdene og man klarer ikke å bruke the accuracy trick.
- Flyr man i terreng som kan kategoriseres som åser, kan terrenget være for slakt i forhold til glidetallet på skjermen, vindretningen og styrke. Da har man ingen annen mulighet enn å lande i åssiden. Landingen blir ofte mer vellykket om man lander på tvers av hellingen, og ikke i nedoverbakke eller motbakke. Trær er mykere enn steinrøys.

Rutine etter landing

- Etter landing må vi få kontroll på utstyret vårt og melde fra til HFL. HFL ringer tilbake til hovedhoppfeltet og melder fra til HL/HFL om status etter hoppingen. Status er som følger:
 - Menn og skjerm OK!eller
 - Foreløpig status på hopper som har landet utenfor alternative landingsområder. Har noen landet i fjellsiden, så må det vurderes hvilke tiltak som skal iverksettes. Evt. tilkalling av lokal redningstjeneste.
- Det er ofte også taktisk lurt å hilse på grunneier hvis han er i nærheten, og takke for bruk av landingsområde. Husk, det er antagelig flere etter deg som har lyst til å benytte det samme området. God kontakt med nærmiljøet er viktig for fallskjermklubben. Informere HL ved landinger utenfor landingsområdet og eventuelle skader.

Vedlegg 12 - Instruks for politiattester Lesjafsk

Instruks for politiattester i Lesja fallskjermklubb

Instruksen omfatter følgende personell:

- Instruktører i klubben. 13 og høyere.

1. Bakgrunn

Norsk idrett skal være et trygt sted å være for alle. Idrettsstyret har derfor vedtatt at alle idrettslag plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming.

Styret i Lesja fallskjermklubb har vedtatt at ansvaret for politiattest skal ligge hos HI. HI har besluttet at kravet om politiattest gjelder for alle instruktører i Lesja FSK.

2. Virkeområde

Det er ikke valgfritt å kreve politiattest. Det er obligatorisk.

Ordningen omfatter både ansatte og frivillige, og gjelder uansett om personen får lønn for oppdraget eller ikke. Det avgjørende er hvilke oppgaver vedkommende skal ha i idrettslaget. Det er ikke enhver kontakt med mindreårige eller mennesker med utviklingshemming som gir anledning til å avkreve politiattest. For at oppgaven skal anses å innebære et tillits- eller ansvarsforhold menes det normalt at oppgaven vil gi en posisjon overfor mindreårige/mennesker med utviklingshemming som muliggjør overgrep, og at oppgaven vil gi eller sette personen i en slik posisjon over noe tid, enten sammenhengende eller flere ganger med jevne mellomrom.

3. Gjennomføring

Den som plikter å fremlegge en politiattest til idrettslaget, skal selv sende søknaden til politiet. Dette kan gjøres elektronisk eller per alminnelig post. Før vedkommende kan søke om en politiattest må han/hun få en bekreftelse fra idrettslaget på at det foreligger et behov for en politiattest. Dette skjemaet, som ligger i linkene nedenfor, skal vedlegges søknaden.

Er søker over 18 år kan vedkommende skanne inn bekreftelsen fra idrettslaget, og vedlegge dette i en elektronisk søknad om politiattest:

<https://attest.politi.no/>

Er søker under 18 år, eller av andre grunner ikke kan eller ønsker å søke elektronisk, kan følgende skjema benyttes:

[Søknad om politiattest - bokmål](#)

[Søknad om politiattest - nynorsk](#)

Skjemaet sendes til:
Politiets enhet for vandelskontroll og politiattester
Postboks 113
9951 Vardø

Link til skjema for bekreftelse fra idrettslag:
<https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/politiattest/bekreftelse-pa-formal-med-politiattest.pdf>

4. Fremvisning av attest

Etter at politiet har behandlet søknaden blir den returnert til søkeren selv. Når politiattesten er mottatt skal denne fremvises for HI Lesja. Vedkommende skal nedtegne opplysninger om hvilke personer som er avkrevd politiattest, at attesten er fremvist og dato for fremvisningen. Selve attesten beholdes av søkeren. HI fører elektronisk logg på hvem som er godkjent, og gyldighetsperiode.

Dersom det er anmerkninger knyttet til attesten, er det ikke anledning til å la vedkommende få utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det samme er tilfellet dersom attest ikke er innhentet eller ikke fremvist den politiattestansvarlige.

Ved spørsmål ta først kontakt med HI, deretter eventuelt F/NLF.
Ved andre henvendelser om selve ordningen send e-post til politiattest@idrettsforbundet.no

5. Fornyelse

I dag er det ingen praksis fra Politiet hvor politiattester kan oppdateres automatisk. Enhver ny oppgave som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming, skal ha ny attest. Selv om nye oppgaver (nytt lag, ny gruppe eller ny sesong) gir en rett til en ny attest, ønsker ikke Norges idrettsforbund å gjøre det til en årlig plikt, av hensyn både til idrettslaget og til politiet. **Idrettsforbundet krever at man må søke ny attest hvert tredje år, såfremt oppgaven oppfyller kravene til politiattest.** Det betinger at du som søker, må vise til en ny rolle, ikke til fornyelse – tre år senere. Det løses veldig enkelt på følgende måte: Dersom du søker som I3 i 2017 og har hatt politiattest, søker du på attest som I2 i 2020.