

HM-instruks NTNU Fallskjermklubb

Oppdatert 2026-06-05

Grønn tekst, "**Elevhopping**" først gjelder bare for HM av elever

Rød tekst, "**Boogie**" først gjelder bare for boogie

Blå tekst, "**Alltid**" gjelder alltid

Elevhopping: Før hoppdagen starter: Drilling

Sterkt anbefalt: Ta en kjapp oppvarming, f.eks. en kjapp joggetur opp langs taxestripen for å se an værforhold med elever. Motivasjon er å få varmet opp kroppen litt før drilling (elevene står mye og presser selv om ikke du gjør det), og å vekke hodet og få fokus på fallskjermhopping.

Felles drilling av elever, hvor man driller på hoppet man skal gjøre (eller 5s frittfall for elever på 20s eller senere), med finterping på nødprosedyre. Bruk nedetid mellom drillene på å snakke om dagens vær og hvordan man bør fly skjerm, i tillegg til evt. repetisjonsspørsmål på teori.

Anbefalt tidspunkt er en halvtime før hoppstart, med mindre man trenger mer tid til f.eks. å bli kjent med nytt innleid fly.

Elevhopping: >15 min call: Organisering av elever

Før 15min call bør man ha organisert elever, dette inkluderer å sjekke hvilket hopp de skal gjøre, evt. sjekke loggbok, spørre hvordan det gikk sist, sjekk at de er drillet for hoppet. Sjekk at de har alt av utstyr klar innen 15 min call.

Elevhopping: 10 min call: Sjekk av elever og brief skjermflyging

Elevutstyr sjekkes. Hvis Cypres ikke er skrudd på må man både skru på Cypres og også sjekke at riggen er formelt operativ. Brief skjermflyging, inkl. venteområde og mønster, i henhold til gjeldende forhold.

Boogie: 10 min call: Rop opp løft iht løftelapp

Få løftelapp fra Manifest. Denne bør ha antall run og høyder på run skrevet på fra manifest. Rop opp og sjekk at alle på lappen er til stede, og spør om noen ikke ble ropt opp. Tell også over antall personer og sjekk at det stemmer med summen på løftelappen. Dette kan delegeres til andre kompetente på løftet.

Alltid: 10 min call: Organiser løftet

Finn ut hvilke grupper som skal gjøre hva, stable løftet i henhold til lokale regler om utsprangsrekkefølge:

- Tracking
- Magegrupper, store til små
- Freestyle-grupper, store til små
- Tracking
- Tandem
- Wingsuit
- High pull

Dette kan delegeres til andre kompetente på løftet.

Alltid: 5 min call: Gå til flyet



Alltid: Innlasting

Fest line på evt. lineelever. Sørg for at pilot er briefet, enten ved å gi løftelapp (storfly) eller ved muntlig brief. Pilot skal vite om evt. high-pulls. Sørg for at alle elevene er fastspent.

Alltid: 1500 fot over bakken

(Se ut, ikke klipp ut i treetoppshøyde bare fordi det står 1500 på høydemåler.) Løsne sikkerhetssele og sørg for at elever også gjør dette.

Elevhopping: Sjekk av utstyr i løpet av klatring

Hver elev skal ha en sjekk mellom 1500' og exit. For elever som blir med til full høyde gjøres dette rundt 8000'. Visuell sjekk av seletøy, spenner, Cypres, håndtak og høydemåler. Sjekk at eventuell line løper fritt. Vær så fysisk du må være for å kunne visuelt se at spenner og håndtak er korrekt, men ikke noe mer enn det. (Ikke rist i seletøy for å sjekke at det sitter "godt nok", det vil alltid se litt løst ut når man sitter i flyet.)

Elevhopping: Håndtering av exit

Ved exit med frittfall-hoppere (elev eller selvstendige) og line-elever på samme run, skal frittfall-hopperene gå ut først, dette kan kun gjøres dersom lengde på liner og elevers plassering i flyet tillater det. Gjerne ta lengre FF først, siden kortere FF vil henge høyere og derfor ha godt utgangspunkt for å komme hjem fra en eventuell lang spot.

Eventuell line skal holdes ut fra flyet under exit slik at den slår minimalt i flyet, på en slik måte at linen vil glippe ut av hånden på HM hvis den sitter fast i elevrigg.

Etter at alle linehoppere er ute skal linene løsnes og samles på egnet plass i flyet. Ingen liner skal løsnes før ALLE linehopperene er ute.

Elevhopping: Etter hoppet

Spør HFL om tilbakemelding på skjermflyging på elevene. Gi tilbakemelding til elevene, dette skal alltid inneholde noe om utsprang/frittfall og noe om skjermflyging. Sørg for at HFL får vite om hopp ble godkjent eller ei.