



Kurs i paragliding



Kurs informasjon

KURS!

Stratus Paragliderklubb, Sunnmøre (SPGKS) avholder vanligvis kurs etter at vi har fått 5 eller flere elever påmeldt på kurs. Vi holder kursene på høst/vinter -halvåret på grunn av at luften er roligst denne årstiden og dette passer best for ferske elever. Merk at dette kan variere alt etter hvilken instruktør som er ansvarlig for kurset.

Intensjonen til SPGKS er hovedsakelig å utdanne elever innen vår region (Hareid, Herøy, Sande, Ulsteinvik) for å opprette et godt flymiljø hvor sikkerhet er våres høyeste prioritet.

Høstkurs start august - september

Vinterkurs start januar – februar

HVA KREVES?

Det er forholdsvis enkelt å gjennomføre et kurs i paragliding. Det eneste som kreves av deg er at du er over 15 år, er medisinsk skikket til å fly en paraglider pluss at du innehar en noenlunde normal kondisjon. Personer under 18 år må ha skriftlig tillatelse fra foresatte før deltakelse på kurs. Det er samme medisinske krav til paragliding som til bilsertifikat kl B.

(*)Eleven **må** ha eget utstyr siden klubben har for dårlige økonomi til å holde dette. Mer info om dette lenger ned.

Eleven må ha sko som beskytter ankene, samt hansker. Dette vil bli godkjent av instruktør ved første kurs dag.

TAR DET TID?

Paragliding er avhengig av været. Så tiden kan variere.

Å gjennomføre et kurs i paragliding tar normalt 5-8 helger (lørdag, søndag) samt teori på Torsdagskveldene (så fremt det er enighet om dette). Så dette vil si at du må sette av en god del tid. Eleven skal også ha lest gjennom de/den leksjonen(e) som skal gjennomgås neste kursdag.

Husk, det er pliktig oppmøte.

BEKLEDNING / MAT?

Et paragliderkurs er fysisk aktivt, vi bruker hele lørdager og søndager ute på jorder. Lett løping og opp en del bakker vil det bli, så tur eller treningsklær vil være det beste. Ta med også noen ekstra klær til pausene slik at dere ikke fryser. Skoene må gå godt over anklene, dette for å gi god ankelstøtte. For dere vil ramle både under skjermopptrekk og i landingene den første tiden. Hansker er også noe dere må ha, linene i paraglideren vil kunne påføre dere brannskader i kontakt med bar hud. Hanskene bør være tynne eks. sykkelhansker (kommer an på utetemperatur).

Da vi bruker hele dager på fysisk aktivitet kan det være smart både med matpakke og mye drikke slik at vi unngår dehydrering.

HVA KOSTER DET, OG HVA FÅR JEG FOR DET BELØPET?

Pris for et kurs i regi av Stratus paragliderklubb, Sunnmøre er for tiden (januar 2014) kr. 9900,- studenter kr. 8900,-

I dette ligger:

- Praktisk og teoretisk opplæring frem til utstedt sertifikat (PP2)
- Teoribøker (Læreboken Paragliding, håndboken og teoribok i førstehjelp)
- Forsikring i ett år
- Medlemskap i Stratus paragliderklubb, Sunnmøre i ett år
- Medlemskap i Norsk Luftsportsforbund i ett år

(*)Grunnet klubbens dårlige økonomi har ikke klubben eget kursutstyr. Så i tillegg til kursprisen på kr. 9900.- må du kjøpe eget flyutstyr. Prisen på dette varierer. Det er mulig å kjøpe brukt, eller nytt.

Eget utstyr er nødvendig skal du fly etter du har bestått kurset. Klubben leier ikke ut utstyr etter endt kurs.

Prisen på brukt koster kr. 8000-22000,- alt etter årsmodell og hvor mye det har vært brukt. Prisen på nytt koster kr. 22000-28000,-

Godkjent fly utstyr er:

- Paraglider klassifisert DHV 1, 1/2, eller CEN A eller B
- Seletøy med godkjent demping, minimum 15 cm skum demping i rygg og rumpe
- Hjelm

IKKE INKLUDERT I KURSPRIS

Det vil påbeløpe seg transportkostnader til de forskjellige kurs og flysteder vi bruker, dette må dere selv bekoste.

Det kan hende vi bruker Skisenteret på Bondalseidet både på høyde/småbakke turene, da vil heiskort være noe dere må dekke selv. For praktiske og økonomiske årsaker så lønner det seg å samle seg i flere biler for å dele på utgiftene.

Da dette vil bli en ekstra utgift på de som stiller med bil, skal alle elever betale bilgodtgjørelse til bileier. Dette avtales mellom bileier og passasjer for hver dag.

KURSETS OPPBYGGING!

Introduksjon og balansering:

Vi starter alltid med å møtes ved forhåndsbestemt sted.

Her blir vi litt kjent med hverandre før vi viser deg hvordan en paraglider er bygd opp.

Deretter starter vi med selve flyøvelsene. Det første du skal lære deg er å balansere vingen.

Normalt klarer du dette etter den første dagen. Øvelsen går ut på å dra opp vingen og

kontrollere den i flybar tilstand. Dette gjøres på flat mark og i varierende vindforhold. Når du mestrer dette er du klar for neste øvelse, nemlig selve flygingen

Flyging i små bakker:

Før du er klar for de riktig store høyder trener vi i småbakker. Høyden her varierer noe; du flyr i ca 2 – 10 meters høyde. Det du trener på her er start- og landingsteknikk. Tanken bak denne øvelsen er at du skal få en følelse av hvordan det er å løfte opp fra bakken og fly på egen hånd. Etter noen turer i en slik bakke er du klar for neste post i programmet.

Flyging i litt større høyder (mellomstadiebakke):

Her øker vi høyden du skal fly i med noen meter. Normalt vil dette si at du starter fra ca 20 – 100 meter. Høyde økningen her tar vi gradvis. Foruten at du fortsatt får trent start- og landingsteknikk legger vi her inn et nytt moment; nemlig det å svinge. Du får også trent på innflyging, det vil si å kontrollere vingen/flyturen slik at du lander der hvor du har tenkt å lande. Når du mestrer dette er du klar for å fly høyt.

Høydeturer:

Det er dette som er målet med hele kurset; å få fly flere hundre meter oppe i lufta. Turene her skal være over 250 meter fra start til landing. Om det er snø på fjellene bruker vi Skisenteret på Bondalseidet. Er det tilkomst (lite snø) på våres lokale fjell så bruker vi de. Forut for disse turene skal du lære deg å legge en flyplan. I dette ligger at du skal planlegge flyturen din og vise instruktøren din at du klarer å gjennomføre turen ut fra en flyplan. Under kurset skal du gjennomføre minst 10 godkjente høydeturer.

Teori:

Under kurset skal du også lære en god del teori, og ved kursavslutning skal du opp i en teoretisk prøve. Enkelte kursdager med dårlig vær vil bli benyttet til teoretisk gjennomgang. Ellers vil mye av denne bli gjennomgått under selve flytreningen. Teoritimene vil bli avholdt på forhåndsbestemt sted.

Emner du skal lære er:

- Meteorologi
- Aerodynamikk
- Praktisk flyging
- Lover og regler
- Førstehjelp
- Materialkunnskap

Teoriprøven er av typen multiple choice. Du skal ikke skrive noe, men krysse ut de alternativ som du mener er rett i forhold til det spørsmål som blir oppgitt. Hvert emne har 10 spørsmål. Har du mer enn 3 feil på hvert emne blir det ikke godkjent. Da får du noen dager til å lese, så må du ta på nytt det emnet/emnene som ikke ble godkjent forrige gang. Dette koster kr. 150,-. Hovedmålet med prøven er en kvalitetssikring på at instruktøren har videreformidlet all viktig informasjon.

HVORDAN MELDE SEG PÅ KURSET!

Klubben trenger følgende data fra deg!

- Hvilke kurs foretrekker du: Høst / Vinter
- Navn:
- Fødselsdato: DD.MM.ÅÅÅÅ
- Tlf, mobil:
- Adresse:
- Epost:
- Vekt (kg):
- Høyde (cm):
- Hjelmsørrelse (hodeomkrets cm):

Vi trenger disse dataene for å kunne melde deg opp på kurs til Norges Luftsportsforbund

Denne infoen sendes på epost til: 2robert.haugen+kurspg@gmail.com

For spørsmål, ring klubbens instruktører:

Robert Haugen tlf. 451 98 108

Leif Gunnar Brandal tlf. 909 56 334

Luis Fonseca tlf. 90066607

Velkommen til oss i Stratus paragliderklubb, Sunnmøre. Vi ser frem til å fly sammen med deg!

A handwritten signature in blue ink that reads "Robert Haugen".

Leder, Skoleansvarlig SPGKS