

Pilotencheckliste

am I safe, fit to fly?

Ziel: sich immer bewusst sein, wie es mit der Fitness steht

Problematik beim Segelfliegen: heute ist ein Hammertag aber der Pilot ist leider nicht in Topform. Wir haben dann das Gefühl, wir „müssen“ Fliegen gehen, weil wir sonst etwas verpassen.

Vor dem Flug

Wenn eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantwortet werden muss, dann ist die Flugtauglichkeit unter Umständen in Frage gestellt!

- habe ich nach einer Erkrankung noch Beschwerden?
- habe ich Medikamente eingenommen?
- stehe ich unter Stress?
- Alkoholkonsum in den letzten 12 bis 24 Stunden?
- bin ich unausgeschlafen, erschöpft?

Während dem Flug

Mit folgenden Massnahmen bleiben wir während dem Flug fit (je länger der Flug wird, umso wichtiger!):

- Sonnenschutz!
- Nicht mit leeren Magen fliegen gehen. Während langen Flügen regelmässig essen, dabei extreme Zuckerzufuhr vermeiden.
- Während langen Flügen genug Trinken!
- Sauerstoffanlage benützen
- regelmässige Selbstkontrolle: bin ich noch fit? Wenn das Fliegen keinen Spass mehr macht, wird es Zeit zum Landen.