

Tékklisti

- Festa á sig harness
- Fálma eftir varafallhlíf
- Tengja harness við ræsera
- Tengja speedbar
- Flight check
- Reverse pull-up:
 - lítill vindur < 3ms
 - sterkur vindur > 5ms
- Reverse pull-up og leggja niður væng x 10
- Reverse pull-up, halda í 20 sec. og leggja niður x 10
- Reverse pull-up, snúa við, kæta, snúa aftur, leggja niður x 10
- Forward pull-up í logni (eða því sem næst) og hlaupa 20 mtr x 5
- Hólahopp x 5
- Sýna gott take-off og landingu
- Hafrafell:
 - barnabrekka x2
 - net x3
 - toppur x3
 - 90° beygjur
 - 180° hægri beygjur
 - 8-ur
 - Big-ears
 - Lenda innan fyrirfram ákveðins radíus
 - Umferðarreglur; jarðæfing
- Bóklegir tímar:
 - Svífvængir, flugmennska og búnaður.
 - Flugeðlisfræði, undirbúningur, þjálfun og öryggi
 - Veðurfræði
 - Instability 2, myndband
 - Bóklegt próf

Samtals flug:

- 13 flug á námskeiði = Parapro 1
- 17 flug m. reyndum flugmanni úr Fisfélaginu
- 30 flug samtals = Parapro 2

Loggbók

Flugstaður	dags./kl.	tími	leiðb./vitni
1. Hólahopp Grund			
2. Hólahopp Grund			
3. Hólahopp Grund			
4. Hólahopp Grund			
5. Hólahopp Grund			
6. Barnabrekka Hafrafell			
7. Barnabrekka Hafrafell			
8. Net/toppur Hafrafell			
9. Net/toppur Hafrafell			
10. Net/toppur Hafrafell			
11. Net/toppur Hafrafell			
12. Net/toppur Hafrafell			
13. Net/toppur Hafrafell			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

Skráið einnig þessi og áframhaldandi flug á www.flightlog.org

Þessi þjálfunarskýrsla nær yfir fyrstu tvö stig í Parapro kerfinu, skv. viðmiðunum alþjóða flugmaálagfélagsins (www.fai.org).