

## **Übung:** Hang Over-Offene Beinschlaufen

**Sinn und Zweck:** Bewegungsablauf und Verfahren kennen lernen, das als letzter Notanker dienen kann, wenn der Pilot vergessen hat seine Beinschlaufen zu schließen.

**Wissen:** Sind die Beinschlaufen und der Brustgurt ohne Herausfallsicherung offen, rutscht der Pilot nach dem Abheben bis zu den Achseln in das Gurtzeug. Die Blutzirkulation wird unterbunden. Nach 2-3 Minuten kann sich der Pilot nicht mehr halten. Er rutscht aus dem Gurtzeug und fällt zu Boden.

Bemerkt der Pilot nach dem Abheben, dass seine Beinschlaufen offen sind, soll er unmittelbar zurück in den Hang steuern. Ist er schon im freien Luftraum, bleibt ihm nichts anderes übrig, als mit einem Hang Over wieder zurück in das Gurtzeug und auf das Sitzbrett zu kommen.

**Übungsdurchführung:** Die Übung wird in turbulenzarmer Luft und im freien Luftraum ausgeführt. Der Pilot kann den Schirm während der Übung nicht steuern. Die Schuhe des Piloten dürfen keine Ösen besitzen, da sich diese in den Leinen verhängen können. Die Steuerschlaufen werden losgelassen. Der Pilot kippt nach hinten und legt von innen nach außen seine beiden Beine um die Tragegurte. Bei der Übung sitzt er dabei noch auf dem Sitzbrett. Im Notfall wäre das Sitzbrett weit nach oben in den Rückenbereich vom Piloten gerutscht.

Er fasst an das Sitzbrett, und tut so, als ob er es unter sein Gesäß schiebt. Dabei achtet er auf den Rettungsgerätegriff. Zum Beenden der Übung nimmt er die Beine wieder nach vorne und geht in die Sitzposition über. Im Notfall würde er jetzt die Beinschlaufen und den Brustgurt schließen. Die Steuerschlaufen werden ergriffen.

**Kommandos:** Auf Funkanweisung.

**Probleme / Gefahren:** Im Notfall viel zu spätes Ausführen des Hang Over

**Simulatortaining:** Im Simulator kann die Übung „komplett“ trainiert werden. Die Beinschlaufen und der Brustgurt werden offen gelassen. Der Pilot rutscht nach unten. Die seitlichen Hüftgurte sind jetzt unter seinen Achseln. Er versucht jetzt mit dem oben beschriebenen Bewegungsablauf auf das Gurtzeug zu kommen.

**DHV-Ausbildungsheft:** nicht vorgeschrieben und erfolgt freiwillig

**Medien:** Kurzer selbstgedrehter Film, bei dem der Sachverhalt zu sehen ist.