

Anleitung CMR für den Biner-Flow

Der Handschuh

In diesem Beispiel wurde der Basisrausch Handschuh Citrin S2 verwendet. Natürlich lässt sich jeder Handschuh dafür verwenden. Der Gleitschirm Handschuh CITRIN ist eine neue Innovation der Basisrausch GmbH. Auf vielseitigen Kundenwunsch, Feedbacks und auf Inputs von Chrigel Maurer, haben sie diesen leichten 2-Saison Sommerhandschuh lanciert. Ihre langjährige Erfahrung im Gleitschirm Handschuhbereich ist bei der Konzipierung mit eingeflossen und hat zum erfolgreichen Ergebnis geführt.

Handschuhe im Helikopter

Ob mit oder ohne Handschuhe geflogen wird, ist eine persönliche Präferenz. Handschuhe bieten einige Vorteile:

- Optimaler Halt auch wenn die Hände schwitzen
- UV- und Kälteschutz
- Schutz vor Brandverletzung (Nomex)
- Schutz vor Hautirritationen (Verladen von Material, Abdeckungen anbringen etc.)
- Checkliste immer dabei und sichtbar

Das tragen von Handschuhen kann auch Nachteile mit sich bringen:

- Warme Hände bei hohen Aussentemperaturen
- Erschwertes bedienen von iPad, GPS Touchscreen und Geräten mit kleinen Knöpfen

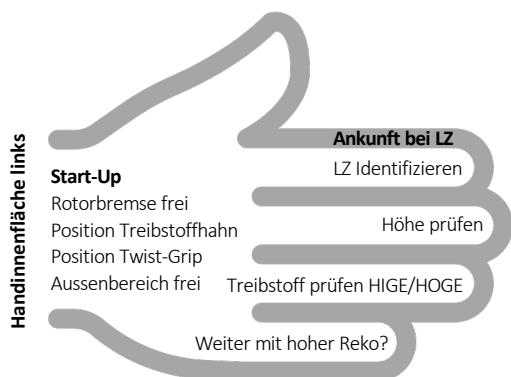
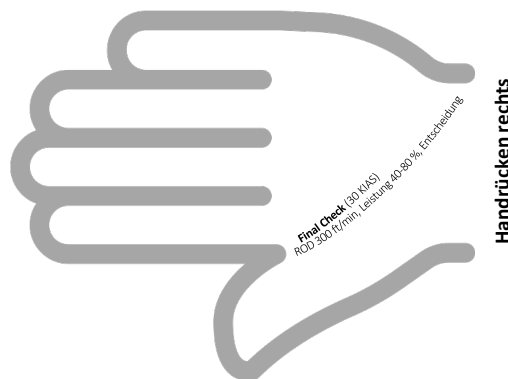
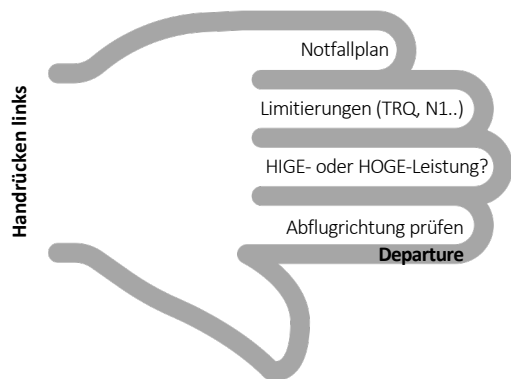
Die Wahl der Handschuhe hängt also von den bevorstehenden Aufgaben, dem Klima und der zu bedienenden Geräte im Helikopter ab.



Die perfekte Kombination

Mit dem ergonomischen Touchscreenstift und dem Citrin Handschuh von Basisrausch lassen sich sämtliche Aufgaben im Cockpit problemlos bewältigen.

Ein Beispiel, wie der Biner-Flow auf die Handschuhe übertragen werden könnte:



Mehr Sicherheit und Selbstmanagement

Jeder Pilot kennt Checklisten und die Struktur aus der perfekten Welt. Oft sind die Ziele vor dem Flug klar und die Struktur ist gut abrufbar. Schon während des Startvorgangs jedoch, hat Nervosität und emotionale Ablenkung einen erheblichen Einfluss auf den weiteren Verlauf der Operation.

Der Mensch hat in diesen Situationen die Tendenz von der antrainierten Struktur abzuweichen, Punkte ungewollt auszulassen und Dinge zu übersehen. Die guten Vorsätze geraten also leicht in den Hintergrund. Insbesondere bei unzähligen und sehr langen Checklisten und Abläufen.

Um im entscheidenden Moment (Start Up, Abflug, Anflug, Manövrieren, schwierige Wind- und Wetterverhältnissen) nichts wichtiges zu vergessen, ist es wichtig sich selbst daran zu erinnern (Reminder).

Die Handschuhe bieten eine gute Möglichkeit, Vorsätze und Erinnerungen immer sichtbar dabei zu haben. Was Schlussendlich auf diesen Handschuhen steht, ist sehr individuell, hängt von der Art des Flugs ab und muss auf den einzelnen Charakter abgestimmt sein.

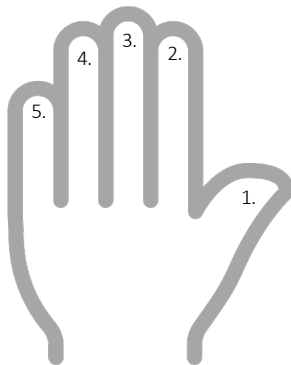
Was passt am besten für mich?

Es ist also durchaus sinnvoll, sich einige Minuten Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, wohin man seine Gedanken während des Fluges lenken will.

Es können Reminder angelehnt an den Biner-Flow, Auszüge aus einer Checkliste oder spezifische, missionsbedingte Punkte sein. Einige Fragen, die bei der Erarbeitung helfen können:

- Was will ich vor dem Start nie vergessen?
- Was fällt mir schwer, was habe ich immer mal wieder falsch gemacht?
- Was wäre jetzt ein super Flug, der mir Freude bereiten würde?
- Habe ich alles dabei?
- Was will ich in der Luft erleben oder üben?
- In welchem Leistungsbereich möchte ich fliegen (z.B. HOGE + 10 % Reserve)?
- Wo ist ein möglicher Landeplatz, Notlandeplatz?
- Wetter im Griff (Wind, Wolken, Safe)?
- Wie fühle ich mich? Geniesse ich oder bin ich gestresst?
- Was ist mein nächstes Zwischenziel?
- MODE- bin ich im passendem Modus?

Chrigel gewährt Einblick in seinen persönlichen CMR



Linker Handschuh: während dem Flug:

1. MODE

Bin ich im richtigen Modus? (Modus: Starten / Steigen / Gleiten / Angreifen / Verwalten / Landen)

2. Relax

Bin ich ruhig, entspannt, atme ich normal?

3. Plan B

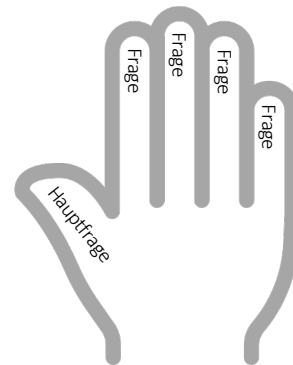
Was mache ich, wenn Plan A nicht funktioniert und wo kann ich allenfalls sicher Landen? (ohne Landemöglichkeit kein weiterfliegen)

4. Feeling / Motivation

Wie fühle ich mich, was wäre jetzt ein gutes Zwischenziel?

5. Magic Move

Wo könnte ich abkürzen oder eine unvergessliche Erfahrung machen?



Rechter Handschuh: vor dem Start:

1. Goal

Was ist mein Ziel für den Flug (Leistungs- oder Lernziel?)

2. Feeling

Wie fühle ich mich? Ich starte nur mit guten Gefühl.

3. Ressourcen

Wie viel Reserve habe ich hier?

4. Plan

Was ist mein Plan, Plan B?

5. Best/Worst

Was ist der Beste/ Schlechteste Fall, der eintreffen kann?

