

FIT FOR FLYING?

Checkliste für eine erfolgreiche Flugvorbereitung

Erholung



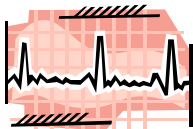
- Schlafe genügend und ausgiebig vor einem Flug
- Mentales Training kann Anspannungen vor dem Start abbauen und hat die gleiche Wirkung wie eine Ruhepause
- Eine gute Zeitplanung ist unerlässlich für einen erfolgreichen Flug und verhindert unnötigen Stress
- Die geistige und psychische Fitness steht mit der körperlichen Fitness in einem engen Zusammenhang

Ernährung



- Ernähre dich überwiegend mit vitaminreicher und ballaststoffhaltiger Kost
- Lieber viele kleine Mahlzeiten am Tag, als eine grosse Mahlzeit. Vergiss nicht deinen Flugproviant entsprechend zu planen
- Vermeide schwere fettige Kost und Hülsengemüse
- Nehme viel isotonische (mineralstoffreiche) Flüssigkeiten zu dir
Segelfluggpiloten benötigen je nach Situation etwa 0.5 Liter pro Stunde (unter normalen Umständen 0.25 Liter pro Stunde)

Gesundheit



- Wer krank ist oder sich nicht 100% fit fühlt fliegt nicht!
- Pro Stunde baut der Körper durchschnittlich 0.1 Promille Blutalkohol ab. Hangover werden am besten im Bett auskuriert!
- Erkältungskrankheiten insbesondere Infektionen der Atemwege, können bei Druckänderungen sehr gefährliche Nebenwirkungen haben (Bahrotrauma)
- Körperliches Training steigert die Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge, Gefässen und Muskeln. Es hat massgeblichen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, Leistung und unser Wohlbefinden

Umwelteinflüsse



- Sauerstoffmangel mit zunehmender Flughöhe vermindert die Reaktionsfähigkeit jedes Piloten und kann unbemerkt zu gefährlichen Situationen führen. Rauchen, Alter und mangelnde Fitness lassen diese Symptome noch früher auftreten
- Trage immer Sonnenschutz und Sonnenbrillen
- Auch Lärm ist ein Stressfaktor im Cockpit