

NIVELES CURSO DE PARACAIDISMO AFF

Desarrollo del método A.F.F

El método de enseñanza de paracaidismo que se imparte en Skydive Lillo es el PAC, también conocido por sus siglas en inglés A.F.F. (Acelerated Free Fall) que es el que mejores resultados da en cuanto a rapidez y seguridad.

Consta de una clase teórica de aprox. 6 -7 horas en las que se instruye al alumno sobre:

- Método
- Equipo
- Vuelo (comportamiento y emergencias)
- Salida
- Comunicación en caída libre
- Apertura del paracaídas
- Vuelo con el paracaídas abierto
- Aproximación y aterrizaje
- Emergencias:
 - ✓ En vuelo
 - ✓ En caída libre
 - ✓ Del equipo
 - ✓ En el aterrizaje

Antes de realizar el primer salto o Nivel I, el alumno practicará todas las maniobras en el suelo junto a su instructor para asimilar correctamente el trabajo a ser realizado en caída libre. Siguen los seis saltos restantes en los que los tres primeros son asistidos por dos instructores y los cuatro últimos por un solo instructor. En estos saltos hay unos “objetivos de aprendizaje” que cumplir para lo cual cada salto tiene diseñada una secuencia de maniobras que nos permiten cumplirlos.

A seguir, veremos de qué consta cada nivel y las maniobras a serán realizadas:

NIVELES

Nivel I

Objetivos de aprendizaje

- Exposición continuada a la caída libre;
- Percepción de la orientación con respecto al suelo;
- Percepción y atención centradas (circulo observación);
- Movimientos coordinados del cuerpo con tres prácticas de apertura;
- Control de altura, apertura a 5000 pies (1500mts);

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida con dos instructores;
- Posición estable en caída libre;
- Circulo de percepción (referencia, altímetro: instructor izquierda, instructor derecha, altímetro);
- Tres prácticas de apertura;
- Control de altura;
- Señal de “no más trabajo” a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts).

NIVEL II

Objetivos de aprendizaje

- Máximo tiempo con brazos sueltos;
- Dos prácticas de apertura;
- Percepción de la orientación en caída libre;
- Ejercicios de control del equilibrio y percepción de la posición del cuerpo;
- Posición del cuerpo arqueada y relajada;
- Apertura a 5000 pies (1500mts).

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida con dos instructores;
- Posición estable en caída libre;
- Circulo de percepción;
- Dos prácticas de apertura;
- Movimiento de avance;
- Giro de 180°;
- Control de altura;
- Señal de “no más trabajo” a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts).

NIVEL III

Objetivos de aprendizaje

- Percepción de la posición de las piernas y modo de controlarlas;
- Mantenimiento de la orientación;
- Control de vuelo estacionario (caída en el eje);
- Apertura sin asistencia a 5000 pies (1500mts).

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida con dos instructores;
- Circulo de percepción;
- Una práctica de apertura;
- Vuelo solo (chequeo de altímetro cada 5" aprox.);
- Señal de "no más trabajo" a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts).



NIVEL IV

Objetivos de aprendizaje

- Giros de 360°;
- Control de los ejes;
- Apertura sin asistencia a 5000 pies (1500mts).

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida con un instructor;
- Circulo de percepción;
- Instructor se posiciona frente al alumno;
- Giro de 360° parando con arqueado, control de altura;
- Giro inverso de 360° parando con arqueado, control de altura;
- Señal de "no más trabajo" a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts)

NIVEL V

Objetivos de aprendizaje

- Looping atrás;
- Recuperación de estabilidad;
- Deriva

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida con un instructor;
- Looping atrás;
- Recuperación de la posición estable;
- Deriva de 5”;
- Giro de 180º y deriva de 5”;
- Señal de “no más trabajo” a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts).

NIVEL VI

Objetivos de aprendizaje

- Salida con un instructor pero sin contacto;
- Control de la orientación;
- Giros de 360º (dos alternos);
- Deriva.

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida con un instructor sin contacto;
- Dos giros alternos de 360º;
- Control de altura;
- Deriva de 6”;
- Giro de 180º y deriva de 4”;
- Señal de “no más trabajo” a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts).

NIVEL VII

Objetivos de aprendizaje

- Salida sin contacto y de cabeza;
- Giro derecha, giro izquierda y looping;
- Deriva;
- Apertura a 5000 pies (1500mts).

Secuencia

- Posición en el avión;
- Salida hacia la cola del avión solo;
- Control de altura;
- Giro izquierda 360º, giro derecha 360º, looping;
- Control de altura;
- Deriva;
- Señal de “no más trabajo” a 6000 pies (1800mts);
- Apertura a 5000 pies (1500mts).



En cada salto es imprescindible cumplir los objetivos de aprendizaje para poder pasar al siguiente, es potestad de los instructores decidir el paso al siguiente nivel en base a la consecución de dichos objetivos. Aparte de estos objetivos que se refieren solo a la caída libre, en cada salto se instruye a los alumnos en cuanto al manejo del paracaídas una vez abierto sobre todo en lo concerniente al tráfico y aterrizaje, como ayuda en esta fase **el alumno lleva una radio** por la que puede recibir indicaciones de los instructores.

Una vez superados todos los niveles el alumno puede saltar solo y seguir aprendiendo de su propia experiencia practicando las maniobras que le han sido enseñado.