



SKYDIVING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Equipment, stabile Körperlage und Sicherheit kompakt für deinen sicheren Einstieg in den Fallschirmsport.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WICHTIGKEIT	TIPP
Rig (Container)	Hoch	Gurtzeug mit Haupt- und Reservefallschirm – wird von der Dropzone gestellt.
Reserve + AAD	Hoch	Reserveschirm ist Pflicht; der AAD (z. B. Cypres) öffnet in Notlage automatisch.
Höhenmesser	Hoch	Analog am Handgelenk + akustischer Alti – Höhe ist deine wichtigste Info.
Helm & Brille	Mittel	Schützt und hält die Sicht frei; Vollvisier für Fortgeschrittene.
Jumpsuit	Niedrig	Passform steuert Fallrate und Stabilität in der Luft.

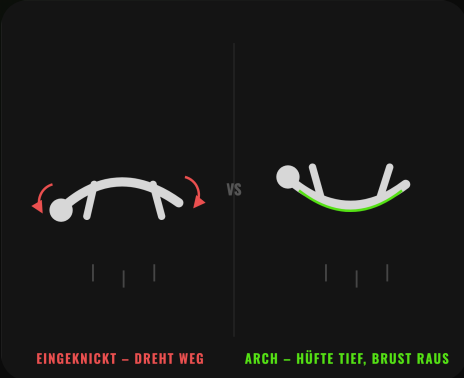


PRO-TIPP: Dein wichtigster Reflex ist die Körperspannung: Wer bei Stress in den „Arch“ geht (Hüfte vor, Brust raus), fällt automatisch stabil und bäuchlings – aus dieser Lage lässt sich alles andere sauber steuern.

2. DIE 4 GOLDENEN REGELN

FAKTOR 1: ARCH (KÖRPERSPANNUNG)

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ein verkrampfter oder „sitzender“ Körper dreht und kippt unkontrolliert.

Tipp: Hüfte nach vorn in die Bananenform: Brust raus, Arme und Beine leicht gespreizt – das stabilisiert dich bäuchlings.

FAKTOR 2: HÖHENBEWUSSTSEIN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Im freien Fall verliert man leicht das Zeitgefühl.

Tipp: Höhenmesser regelmäßig checken und an der festgelegten Öffnungshöhe (meist ~1.500 m) IMMER auslösen.

FAKTOR 3: RECHTZEITIG ÖFFNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu tiefes Öffnen lässt keine Zeit für Notverfahren.

Tipp: Lieber früh und stabil öffnen – Priorität: ziehen, an der richtigen Höhe ziehen, stabil ziehen.

FAKTOR 4: LANDUNG (FLARE)

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Zu frühes oder zu spätes Flaren führt zu harten Landungen.

Tipp: Gegen den Wind anfliegen, Beine zusammen und auf ~3–4 m den Schirm gleichmäßig ausbremsen (flaren).

3. SICHERHEIT & MINDSET

Wichtigkeit: **Hoch**



Gear-Check: Vor jedem Sprung eigener und Buddy-Check von Griffen, Reserve-Pin und AAD.



Notverfahren (EPs): Cutaway und Reserve trainieren, bis es sitzt – bei Fehlöffnung sofort und entschlossen handeln.



Wind & Wetter: Nur bei passenden Bedingungen springen; auf Windlimits, Wolken und Sicht achten.



Ruhig & fokussiert: Angst ist normal – dem Briefing folgen, atmen und die Reihenfolge abarbeiten.

4. SO FÄNGST DU AN

Wichtigkeit: **Mittel**



Tandem zuerst: Erster Sprung fest am Instructor – ideal, um das Gefühl gefahrlos kennenzulernen.



AFF & A-Lizenz: Über die AFF-Ausbildung zur A-Lizenz, um selbstständig springen zu dürfen.



Zertifizierte Dropzone: Nur mit richtiger Ausbildung und an einer anerkannten Dropzone springen.



Fit & nüchtern: Ausgeruht, hydriert und ohne Alkohol springen; im Zweifel den Gesundheits-Check machen.