

“Free Fly” pradžiamokslis

“Free Fly” – viena iš jauniausių parašiotų sporto šakų. Skirtingai nuo grupinės akrobatikos, kur sportininkai juda tik horizontalioje plokštumoje, “Free Fly” parašiotininkai dirba dar ir vertikaloje. Pagrindinės šios rūšies figūros yra: kritimas sėdint (sitfly), kritimas galva žemyn (headdown) ir kritimas stovint (standfly). Neįmanoma vienareikšmiai nusakyti rankų ir kojų judesius atliekant figūras, nes vyrauja daug skirtingų metodikų atlikti vieną ir tą patį, todėl mokinantis šokinėti “Free Fly” derėtų dirbti ar konsultuotis su vienu treneriu ar patyrusiu sportininku. Kitaip bus sunku besimokinančiam atsirinkti informacijoje. Kaip ir visose parašiotų sporto rūšyse, reikalinga pastovios treniruotės, tvirtas psichologinis pagrindas, atsipalaidavimas šuolio metu, greita reakcija.

Nuo ko pradėti ? Pradėti šokinėti “Free Fly” galima iš karto praėjus pradedančiųjų parašiotininkų klasikinę arba AFF programą, t. y. atliekant savarankiškus uždelsto laisvo kritimo šuolius. Pirmieji šuoliai atliekami kuo paprastesni, įsisavinant nesudėtingą kūno padėtį, prie kurios vertikalus greitis nėra didelis. Pavyzdžiui: krentant ant nugaros, pusiau sėdomis, kojos pritrauktos arčiau krūtinės, rankos į šalis atsuktas delnais į oro srautą. Rekomenduojama pradėti būtent nuo šios figūros, kadangi tai gan stabilus ir nesudėtingas kritimas. Parašiotininkai įgauna pasitikėjimą, įrodantį jog galima stabiliai kristi ne tik ant pilvo, bet gana komfortabilu ir ant nugaros. Beje, ši figūra vadinama bazine stabilumo padėtimi, į kurią visuomet sugrįžtama nuvirtus, atliekant “Free Fly” figūras.

Tarp atliekamų figūrų, ypač dirbant grupėje, pereiti į kritimą ant pilvo nepatartina, nebent taip suplanuotas šuolis; kadangi tokiu atveju kritimo greitis kitų parašiotininkų atžvilgiu smarkiai sumažėja ir pakylama 20-30 m aukščiau kitų partnerių. Tai kiltų pavojus, parašiotininkams dirbant vienam virš kito. Sekantis pratimas – taisyklingai išmokti kristi sėdint (sitfly). Taisyklinga figūra turėtų atrodyti taip: nugara tiesi, kojos išskėstos ir per kelius sulenktos 90 laipsnių kampu, rankos ištiestos į šonus. Pagrindinė parašiotininkų klaida yra nugaros sulenkimas ir kojų pritraukimas arba kampo neišlaikymas. Išlaikant taisyklingą figūrą, krentama statmenai, oro srautas neblaško į šonus.

Jeigu pavyksta stabiliai kristi sėdint, tai galima bandyti sukis 360 laipsnių. Norint sėdint greičiau kristi kito parašiotininko atžvilgiu, reikia po truputį ištiesinti kojas. Tokiu būdu palengva išmokstama kristi stovint (standfly).

Vėliau reikia sėdint mokytis judėti į visas puses horizonto plokštumoje, atlikinėti figūras – priekinį, atbulinį ar šoninį salto, kuris prasideda ir baigiasi toje pačioje kūno padėtyje. Svarbus momentas tai, kad atliekant “Free Fly” šuolius pagrinde dirba kojos ir dubuo. Rankos dirba mažiausiai, lieka atpalaiduotos prilaikančios kūną ant oro srauto. Pradėti šokinėti grupėje rekomenduojama su patyrusiais sportininkais ir tik po to galima šokinėti poroje su savo lygio parašiotininku. Atliekant “Free Fly” šuolius trijų, juo labiau keturių žmonių grupėje, laikoma sudėtingu ir profesionaliu šuoliu. Individualiam kūno padėties klaidos ištaisymui, geriau šokinėti po vieną, kadangi dirbant grupėje paprasčiausia nėra laiko pajusti savo klaidą. Kiekvienas šios rūšies šuolininkas turi gerai mokėti judėti horizontu ištiestu kūnu, taip vadinamu “trekingo” būdu. Tai atliekama ant pilvo arba nugaros. Šioje figūroje turi būti visas kūnas, įskaitant ir pėdas, ištiestas slydimo kryptimi.

Atsargumo pagrindai atliekant šuolius. Norint saugiai atlikti “Free Fly” šuolius reikia pasirūpinti tinkama šuolių įranga:

- ◆ aukščio kontrolės garsinis signalas, gerai matomas aukštumatis;
- ◆ saugos prietaisas;
- ◆ kietas šalmas, gerai pritvirtinti akiniai;
- ◆ tvarkingi drabužių užtrauktukai ir užsegimai;
- ◆ pagrindinio parašiotų ištraukiamasis minkštasis parašiotas pritvirtintas kuprinės apačioje ir turi gerai laikytis jam skirtame kišenėje;
- ◆ paslėpta jungiamoji ištraukiamojo parašiotų dalis;
- ◆ patikimai pritvirtinta atsikabinimo pagalvėlė ir įtvirtintas atsarginio žiedas;
- ◆ gerai užtaisyta parašiotų kuprinė, kad oro srautas nieko nepleventų ir daugiau nei įprastai sustumtas kuprinės uždarymo kaištis.
- ◆ kojos diržai užpakalinėje dalyje sutvirtinti gumyte, kad nenuslinktų šuolio metu.

Šuolių sauga.

- ◆ šuolių žmonių skaičių pasirinkti pagal savo lygį;
- ◆ nepamiršti kontroliuoti aukštį, “Free Fly” figūroje kritimas yra daug greitesnė nei įprasta;
- ◆ visą šuolį krentant ant galvos “headdown” reikia pasilikti keletą sekundžių ir prieš skleidžiant parašiotą pakristi 3-4 sek. ant pilvo, kad sumažintų vertikalų greitį. Be to parašiotus dėti šuoliui kuo lėtesniam skleidimuisi;
- ◆ atsiskiriant nuo orlaivio grupėje, stebėkite kad draugo kojos neužkabintų atsikabinimo ir atsarginio pagalvėlių;
- ◆ jeigu šuolio metu pastebėjote iškritusį atsarginio žiedą iš tam skirtos kišenės, pabandykite suprasti ar tai atsitiko tik dabar, ar po kontakto su kitu parašiotininku. Būtina įvertinti situaciją, jog žiedas gali būti patrauktas ir iki išsiskleidimo atsarginio parašiuoto likus tik akimirka. Pavojus yra tame, kad skleidžiant pagrindinį, gali iššokti atsarginis ir parašiotai susipinti. Todėl įvertinus situaciją visuomet lieka garantuota galimybė 1000m. aukštyje vietoje pagrindinio išskleisti atsarginį ir nerizikuoti;
- ◆ jeigu pastebėjote atsiklijavusią atsikabinimo pagalvėlę, tai ją įstatykite į vietą ir būtinai skleiskitės aukščiau negu numatyta.

Marijampolės aeroklubas