

# *Saugos Diena*

# ▶ *Safety Day*

## **Truputi istorijos.**

Saugos dienos idėja atsirado daugiau nei prieš dešimtmetį. Ją pirmą kartą JAV parašiotų sporto federacijai 1996 metais pristatė Patti Chernis. Buvo nuspręsta, kad pirmoji saugos diena bus pravesta 1997 metų kovo mėnesį. Ironiška, tačiau Patti Chernis šios dienos nesulaukė, jiniai žuvo naujametę 1997 metų naktį šuolio parašiotu metų. Sekančią dieną jiniai turėjo perimti JAV parašiotų sporto federacijos, šiaurės-vakarų prezidentės pareigas.

Bet nepaisant to, kad jiniai niekad taip ir nesulaukė savo idėjos įgyvendinimo, ši mintis nebuvo pamiršta, jos entuziazmas gerinant sporto saugumą kiekvienais metais yra vainikuojamas antrąjį kovo savaitgalį, kai parašiotininkai renkasi aerodromuose aptarti saugumo, įrangos priežiūros, laisvo kritimo ir kupolo pilotavimo technikos, bei bendrai pagilinti savo žinias apie parašiotų sportą. Tai vadinama „Saugumo diena“.

## **Priminimas**

Ši diena yra skirta mums – sportininkams. Ir ne tik pradedantiesiems, bet visiems. Pradedantis sportininkai tiesiog gali prieiti prie instruktoriaus ir paklausti jiems rūpimo klausimo, ko galbūt jie negalėjo padaryti šuolių metų, kai jis būdavo užimtas. Patyrę sportininkai savo ruožtu gali papildomai pagilinti savo žinias, perteikti savo per metus sukauptą išvalgą jauniems entuziastams, arba tiesiog pakartoti atsikabinimo procedūras mokomojoje sistemoje.

Šioje informacinėje skrajutėje pateikta tik glausta medžiaga, kurią vertėtų žinoti kiekvienam parašiotininkui, dėl tikslesnių kiekvienos procedūros paaiškinimų geriausia yra kreiptis į savo instruktorių, jis visada pasiruošęs jums padėti. Ir nepamirškite, joks klausimas nėra kvailas, jeigu jūs nežinote atsakymo į jį!!!

Sėkmės ir daug smagių ir saugių šuolių šiais metais!!!



# Saugos diena



## Įranga

### Priežiūra, kupolo sudėjimas ir patikrinimas

- ▶ Vienas iš geriausių būdų būti saugiam šuolio metu, tai būti susipažinusi su savo įranga. Nuolatinė priežiūra, tvarkingas parašiuo sudėjimas ir įrangos patikrinimas prieš įlipant į lėktuvą gali išgelbėti jus nuo rimtų problemų šuolio metu. Jeigu jūs žinote, kad jūsų įranga yra gerame stovyje jūs galite atsipalaiduoti ir tiesiog mėgautis šuoliu!

### Įrangos priežiūra

#### Pagrindinis

- Medūzos rankenėlė savo vietoje ir tvirtai pritvirtinta
- Medūzos medžiaga nepažeista, nesimato plyšimų
- Pagrindinio parašiuo kaištis gerai pritvirtintas prie strėngos
- Medūzos kolapsavimo sistema tvarkinga
- Pagrindinio parašiuo kameros liuversai nepažeisti
- Siūlės laikančios gummyčių tvirtinimo taškus nepažeistos
- Medūza su kamera teisingai pritvirtinti prie pagrindinio kupolo
- Pagrindinio kupolo medžiaga ir siūlės nepažeistos
- Siūlės stropų tvirtinimo ir sujungimo vietose nepažeistos
- Stropos gerame stovyje, ypač valdymo
- Stropos sujungimo ir parišimo vietose nepažeistos
- Sliderio (slankiklio) medžiaga nepažeista
- Sliderio (slankiklio) žiedai nepažeisti ir nesubraižyti
- Tvirtinimo karabinai nesurūdiję ir nepažeisti
- „Softlinkai“ nesusidėvėję ir teisingai pritvirtinti
- Laisvagalių metaliniai elementai nepažeisti ir nesurūdiję

#### Valdymo Sistema

- Nukreipiamieji valdymo žiedukai nepažeisti ir nesurūdiję
- Valdymo laisvumui paslėpti skirta kilpa gerame stovyje (neišsitampiusi)
- Valdymui teisingai pritvirtinti prie valdymo stropos
- Laisvagalių medžiaga ir siūlės nepažeistos
- „Velcro“ laikantis valdymus nesusidėvėjęs

#### Kuprine ir Pakaba

- Kuprinės medžiaga ir siūlės nepažeistos
- Visas „Velcro“ gerame stovyje (laivagalių, atsarginio, pagrindinio klapana, žiedo ir atkabinimo pagalvėlės, strėngos tvirtinimo)
- Liuversai nedeformuoti ir nepažeisti
- Atkabinimo sistemos kabeliai išvalyti ir neturi pažeidimų (neužstringa)
- Atsarginio žiedo troselis nepažeistas (troso galiukas saugiai užpresuotas, nesimato pažeidimų)
- Medūzos kišenė nepažeista ir neišsitampiusi
- Pagrindinio parašiuo kilpa pakeista
- Pagrindinio parašiuo kilpa nesusidėvėjusi
- Atkabinimo sistemos žiedai laisvai juda

#### Kupolo Sudėjimas

- Valdymui parišti
- Stropos tiesios ir nesusuktos
- Dėjimo metu stropos yra per vidury
- Slideris (slankiklis) pilnai pakeltas į viršų ir teisingai paskirstytas

- Kameros gumytės neišsitampiusios ir reikiamo didžio
- Stropų kilpos reikiamo ilgio ir tvirtai laikosi
- Stropų laisvumas tarp kameros ir laisvagalių pakankamas
- Pagrindinio parašiuo kilpa nepažeista ir reikiamo ilgio
- Kilpos apačioje uždėtas metalinis kontravimo žiedas
- Kolapsuojanti medūza ištraukta iki galo
- Strėnga teisingai sudėta
- Prie pagrindinio parašiuo kaiščio paliktas pakankamas strėngos laisvumas
- Medūza sudėta teisingai ( pagal gamintojo reikalavimus)

### Įrangos Tikrinimas Prieš Lipant į Lėktuvą

#### Iš Galo į Priekį, nuo Viršaus į Apačia

##### Atsarginis

- Saugos prietaisas įjungtas
- Atsarginio uždarymo kilpa nepažeista
- Atsarginio plomba nepažeista ir savo vietoje
- Atsarginio kaištis savo vietoje
- Atsarginio žiedo trosas laisvai juda
- RSL pajungtas teisingai

##### Pagrindinis

- Pagrindinio kaištis savo vietoje ir tvirtai laikosi
- Pagrindinio uždarymo kilpa nepažeista
- Strėnga sudėta teisingai (nekabo laisvai)
- Kolapsuojanti medūza ištraukta
- Medūza tvarkingai sudėta į kišenę
- Medūzos rankenėlė lengvai pasiekiamas

##### Atkabinimo Sistema (3 žiedai)

- Sistemos žiedukai nesurūdiję
- Mažas žiedukas eina per didelį žiedą
- Kilputė eina per mažą žieduką
- Kilputė nepažeista
- Geltonas atkabinimo sistemos kabelis teisingai pervertas per kilputę.

##### Pakaba ir Papildoma Įranga

- Krūtinės diržas teisingai pravertas per sagtį ir užveržtas
- Žiedas ir atkabinimo pagalvėlė matosi ir lengvai pasiekiamos
- B-12 tipo sagtis užsegtos teisingai ir iki galo
- Kojų diržai ir pakaba nepersuktos
- Kojų diržai teisingai praverti per sagtį ir užveržti
- Visų diržų laisvi galai saugiai paslėpti
- Aukštimalis rodo nulį
- Garsinis aukščio signalizatorius įjungtas



## Lėktuvas

### Įsėdimas, pakilimas ir iššokimas

- ▶ Kiekvienas šuolis prasideda nuo skrydžio lėktuvu. Šitas laikas gali būti panaudotas šuolio apmąstymui arba padedant pilotui dairytis kitų lėktuvų. Būdamas visada pasirengęs, nuo įlipimo iki iššokimo, tu gali padėti pilotui padaryti šį skrydį saugesni.

### Įlipimas

- Ar tu apeini lėktuvą iš galo?
- At tu apeini sraigtasparnį iš priekio?
- Ar tu pasitikrinai įrangą prieš lipdamas į lėktuvą?
- Ar tu apsaugai visas savo ištraukimo rankenėles, kad juos niekur neužkliūtu?
- Ar tu lipi į lėktuvą atvirkštine iššokimui tvarka?
- Ar iššokimo tvarka teisingai paskirstyta pagal grupių šuolių tipą

### Tu ir pilotas

#### Pilotas prieš lipdamas į lėktuvą:

- Atliks pilną lėktuvo paruošimą prieš pirmą dienos skrydį
- Įsitikins ar skrydžiui pakanka degalų
- Sužinos šios dienos orų prognozę
- Įsitikins ar lėktuvas yra tinkamai pakrautas
- Įsitikins, kad pakilimo takas yra reikiamo ilgio

#### Tu skrydžio metu negali prašyti piloto:

- Skristi per debesis ar kitą mažo matomumo zoną
- Atlikti akrobatinius skrydžio manevrus
- Atlikti manevrus viršijančius lėktuvo galimybes
- Aukoti skrydžio saugumą, dėl šuolio svarbumo

### Pakilimas

- Užimkite savo vietą lėktuve
- Apsidairykite aplinkui, ar visi užėmė savo vietas ir pasiruošė kilti
- Užsisekite šalną ir būkite su juo kol lėktuvas pakils į 300 metrų aukštį
- Įsitikinkite, kad šalmas su video ir foto įranga saugiai pritvirtintas, jis gali būti pavojingas avarinės situacijos metu
- Įsitikinkite, kad lėktuve nėra sunkių, laisvai kabančių (nepritvirtintų) objektų

### Avarinė situacija

- Nepanikuokite
- Klausykite piloto arba instruktoriaus nurodymų
- Nejudėkite ir nesimuistykite lėktuve – pilotui bus sunkiau jį kontroliuoti
- Užsisekite šalną
- Jeigu jūs leidžiatės su lėktuvu kur nors įsikibkite ir tvirtai laikykitės iki lėktuvo prižemėjimo
- Lėktuvui prižemėjus išlipkite iš jo ir kuo greičiau pasitraukite į saugų atstumą
- Nejunginėkite jokių lėktuvo prietaisų – tai gali sukelti kibirkštį



## Šuolis

### Laisvas kritimas, išsivaikščiojimas ir skleidimasis

- ▶ Štai dėl ko mes čia susirinkome, tai ir yra smagiausia dalis, bet šuolis gali būti smagus tik jei jis yra atliekamas saugiai. Nuo iššokimo iš lėktuvo iki žemės prilietimo tavo saugumas ir gyvybė yra tavo rankose – saugok ją. Peržvelkime saugaus šuolio pagrindus, kurios mums būtina prisiminti atliekant kiekvieną šuolį parašytu.

#### Iššokimas

- Susitarkite dėl iššokimo taško ir iššokimo tvarkos prieš įlipant į lėktuvą – lėčiau krentantis pirmi, aukščiausiai skleisiantis kraštiniai
- Pasirinkite išmetimo kursą, kuris būtų tinkamas visoms šokančioms grupėms – kartais skersinis kursas tinka geriau
- Palikite didesnius tarpus tarp iššokančių grupių, kai vėjas viršuje stipresnis
- Grupės turėtų palikti lėktuvą logine tvarka, tačiau vertikali ir horizontali separacija yra svarbesnė negu išėjimo tvarka
- Šokant iš lėktuvo su galine rampa būtina pranešti pilotui vienu metu iššokančių žmonių skaičių. Dėl per didelio žmonių skaičiaus lakūnas gali nesuvaldyti lėktuvo

#### Išsivaikščiojimo aukštis

##### Kaip aukštai?

- Planuokite išsivaikščiojimą pagal dalyvių patirtį, skaičių ir šuolio tipą. Planuokite išsivaikščioti 450 metrų aukščiau negu aukščiausias planuojamas skleidimasis (neįskaitant operatoriaus) grupėms iki penkių žmonių ir 600 metrų aukščiau grupėms iš šešių žmonių ir daugiau

##### Išimtis

- Padidinkite ir koreguokite išsivaikščiojimo aukštį priklausomai nuo aplinkybių, tokiu kaip šokančiųjų patirtis, grupių dydis, kupolų dydis ir skleidimosi greitis, nepažystamos nusileidimo aikštelės (pvz. naujas aerodromas), kritimo greitis ir naudojami „žaislai“ (skyserfingo lentos, wingsuit'ai, freefly triūbos, dūmai, vėliavos)

#### Išsivaikščiojimas

- Pagrindinis tikslas yra pabėgti kuo toliau į priešinga formacijai pusę prarandant kuo mažiau aukščio
- Pasisukite 180 laipsnių (per kairę pusę) nuo formacijos centro
- Ištieskite kojas duodami savo kūnui priekini impulsą, laikykite kelius apie 15 centimetrų vienas nuo kito
- Išskėskite rankas apie 20 laipsnių nuo jūsų klubų, tuo pačių leisdami pečius į priekį ir žemyn
- Pasilenkite į priekį per liemenį, tuo pačiu nuleisdami savo šlaunis ir blauzdas žemyn
- Išsivaikščiokit tiesia linija kol prie jūsų nieko nebebus ir ateis laikas skleistis, apsidairykite į priekį, žemyn ir į šonus
- Sulėtinkite greitį, prieš skleidimąsi, parodykite skleidimosi ženklą ir skleiskitės
- Išsamesnio paaiškinimo apie išsivaikščiojimo techniką (trackingą) kreipkitės į savo instruktorių

#### Skleidimasis

- Praneškite kitoms grupėms jeigu planuojate skleistis aukščiau
- Stebėkite galimas kliūtis skleidimosi metu (pvz. kiti kupolai)
- Iškart po skleidimosi apsižiūrėkite ar nėra aplinkui kitų kupolų
- Jeigu matote, kad galite susidurti su kitu kupolu, pasiruoškite to išvengti, kai tik kupolas išsiskleis - nusukite kupolą galiniais laisvagaliais, jei skrendate tiesiai į kitą kupolą sukite į dešinę



## Po kupolu

### Planavimas, vengimas ir prižemėjimas

- ▶ Jeigu tavo parašytas išsiskleidė tai dar nereiškia, kad tu esi saugus. Šiandienos parašytų greičiai, skirtingi kupolų valdymo stiliai ir mažos nusileidimo aikštelės priverčia šiuolaikinių kupolų pilotus planuoti nusileidimą dar ant žemės ir laikytis to plano viso šuolio metu. Bet visada kas nors gali vykti ne taip, todėl savo kupolo pažinimas yra būtinas.

### Suplanuokite nusileidimą

#### Prieš pakylant į orą:

- Suplanuokite nusileidimo vietą kurioje jūs galėsite išvengti kliūčių, turbulencijos (oro sūkuriavimo dėl kliūčių) ir šoninio vėjo
- Suplanuokite kraštinį posūkį į savo nusileidimo tiesiąją taip, kad jūs turėtumėte daug nusileidimo alternatyvų, jeigu atsidurtumėte per aukštai, ar per žemai daryti posūkį ar manevrus
- Suplanuokite vietą ir tašką kurioje jūs pradėsite nusileidimą iš tiesiosios
- Nusistatykite aukštį kuriame jūs ieškosite alternatyvios nusileidimo aikštelės

### Valdykite situaciją

#### Valdymas galiniais laisvagaliais:

- Kai tik jūsų kupolas pradeda pildytis jūs galite naudotis galiniais laisvagaliais ir valdyti besiskleidžiantį kupolą ir nukreipti jį nuo kitų kupolų. Kai tik jūs esate saugioje zonoje susitvarkykite savo kupolą (pvz. sutraukite sliderį (slankiklį), įsitikinkite ar šoninės sekcijos prisipildė) ir atsiriškite valdymus. Jeigu stropos susisukusios stenkitės pašalinti jų susisukimą, sekite savo aukštį

### Po kupolu

#### Po išsiskleidimo

- Kai kupolas išsiskleidė apsižiūrėkite ar aplinkui nėra kitų kupolų ir atlikite kupolo valdomumo patikrinimą
- Prieš sukdami visada pasižiūrėkite į sukimo pusę
- Stenkitės nedaryti staigių posūkių kai aplinkui yra kitų kupolų
- Visada duokite kelią žemiau skrendančiam kupolui

#### Nusileidimo tiesioji

- Užeinant į nusileidimo tiesiąją ir joje staigus manevrai yra draudžiami
- Visada leiskitės nurodytu nusileidimo ratu (kairys, dešinys) ir nusileidimo kryptim, jeigu turite abejonių leiskitės ta kryptim kaip ir pirmas nusileidęs
- Štiliaus metų leiskitės sutarta kryptim arba kaip ir pirmas nusileidęs
- Kai esate svetimoje DZ arba boogije venkite greitų nusileidimų

### Pažink savo kupolą

#### Kaip toli tavo kupolas nuskris –

- Iš 100 metrų aukščio leidžiantis per štilių
- Iš 100 metrų aukščio leidžiantis prieš 5 m/s vėją
- Leidžiantis nuo 200 metrų iki 100 metrų skersai 5 m/s vėją, prieš darant kraštinį posūkį
- Leidžiantis nuo 300 metrų iki 200 metrų pavėjui esant, 5 m/s vėjo greičiui
- dabar viską tą patį esant 10 m/s vėjo greičiui

- Kokioje galinių laisvagalių arba valdymo stropų padėtyje jūsų kupolas sklendžia geriausiai (toliausiai)
- Kaip greitai jūs galite pasukti savo kupolą nesusisukant stropoms
- Jeigu pas tave nutrūktu valdymo stropa tu atsikabintum ar nusileistum naudodamas galinius laisvagalius ?

#### Kiek aukščio tu prarandi:

- Atlikdamas 180 ir 360 laipsnių posūkius valdymais?
- Atlikdamas 90, 180 ir 360 laipsnių posūkius priekiniais laisvagaliais ?
- Ar tu iš viso sugebi panaudoti priekinius laisvagalius ?
- Kokia geriausia valdymo stropų padėtis darant plokščią (mažai aukščio reikalaujantį) posūkį

### Pratimai pramogai ir saugumui

#### Pratimas #1: posūkiu laisvagaliais (virš 800 m)

- Kai išsiskleidėte palikite valdymus parištus, pasitreniruokite daryti posūkius su priekiniais ir galiniais laisvagaliais, pasitreniruokite valdyti kupolą perkeldami savo svorį pakaboje. Pasitreniruokite daryti pagalvę tik galiniais laisvagaliais kai jūsų valdymai dar parišti. Atlikite tos pačius pratimus su vienu atrištu valdymu imituodami vieną nutrūkusią valdymo stropą

#### Pratimas #2: Pagalvės atlikimas (virš 800 m)

- Palikite valdymus parištus. Patraukite galinius laisvagalius taip greitai ir stipriai, kad kupolas pradėtų virsti atgal, dabar traukite juos švelniai, po centimetrą per kartą, kupolas po kurio laiko taip pat nuvirs, tačiau žymiai švelniau. Raskite kupolo vertimosi tašką stebėdami kiek daug jūs galite patraukti galinius laisvagalius iki kupolas pradės virsti. Pakartokite galinių laisvagalių pratimus su atrištais valdymais. Paskui pakartokite pratimus vien su valdymais

#### Pratimas #3: Raskite žiedą ir pagalvėlę (virš 800 m)

- Išsiskleidę pažiūrėkite žemyn ir pabandykite rasti atsarginio žiedą ir atsikabinimo pagalvėlę, ar jūs jas matote ir ar lengvai galite pasiekti ? Dabar apsižiūrėkite ar nieko nėra aplinkui ir padarykite kelis švelnius, bet greitus posūkius į skirtingas puses, o ar dabar matote abidvi rankenėles ir ar galite jas pasiekti?

### Netikėtumai nusileidžiant

#### Ar tu žinai kaip prižemėti į:

- Vandenį ir elektros linijas
- Medžius ir pastatus
- Pasikonsultuokite šiais klausimais su savo instruktoriumi ir pabandykite pasitreniruoti skirtingus atvejus mokomojoje pakaboje

#### Planuok ir treniruok

- Prieš eidamas į lėktuvą išsirink vietą kurioje tu nori nusileisti ir stenkis nusileisti būtent ten
- Naudokis kiekviena proga pažinti savo kupolą ir jo galimybes, vieną dieną tai gali išgelbėti tau gyvybę



## Ypatingi atvejai

### Parašiuoto neišsiskleidimas, susidūrimai ir kiti pavojai

- ▶ Kartais, nesvarbu kaip gerai tu esi pasirengęs, reikalai pakrypsta blogąja linkme. Jeigu tu turėsi natūralią reakciją į kiekvieną tokį atvejį tu būsi saugesnis šuolio metu. Tačiau natūrali reakcija užugdoma tik pastovių treniruočių dėka ir kaip byloja sena išmintis, jų niekada nebus per daug.

### Dalinis neišsiskleidimas

#### Apibrėžimas

Probleminė situacija, kurios metu įvyksta pilnas arba dalinis kupolo išsiskleidimas.

#### Pavyzdžiai

Stropa persimetus per kupolą, kupolas nesipildo (vėliava), kupolas neišėjo iš kameros, nenusileidžia slankiklis, nutrūko stropos, pasaga, kupolo plyšimas, didelis stropų susisukimas, nutrūkęs arba atsikabinęs laisvagalis, kupolo sukimasis.

#### Atsikabinimo procedūra

- Išsilenkite
- Pažiūrėkite į atsikabinimo pagalvėlę
- Paimkite pagalvėlę
- Pažiūrėkite į atsarginio žiedą prieš atsikabindami
- Patraukite atsikabinimo pagalvėlę, įsitikinę, kad pilnai ją ištraukėte išmeskite ją. Visą laiką žiūrėkite į atsarginio žiedą
- Paimkite atsarginio žiedą abiem rankomis
- Ištraukite atsarginio žiedą ir išmeskite jį
- Stebėkite atsarginio skleidimąsi.

### Pilnas neišsiskleidimas

#### Apibrėžimas

Situacija, kurios metu niekas neišsiskleidė, parašiuotas neišėjo iš kuprinės

#### Pavyzdžiai

Nerandate medūzos rankenėlės, nesugebate ištraukti medūzą iš kišenės, neatsidaro kuprinė, medūza velkasi paskui jus

#### Atsikabinimo procedūra

- Išsilenkite
- Pažiūrėkite į atsarginio žiedą
- Paimkite atsarginio žiedą abiem rankomis
- Ištraukite atsarginio žiedą ir išmeskite jį
- Prakontroliuokite atsarginio skleidimąsi

\*Pastaba: atsarginio skleidimas šio atveju gali sukelti dvigubą (atsarginio ir pagrindinio) kupolų skleidimąsi. Kai kurie instruktoriai rekomenduoja iš pradžių atkabinti pagrindinį parašiuotą prieš atsarginio skleidimą. Jūs privalote nuspręsti pats kaip elgsitės tokioje situacijoje. Apsispręskite dar prieš lipdami į lėktuvą.

### Du išsiskleidę kupolai

- Raskite stabilią (natūralią) abiejų kupolų konfigūraciją
- Jeigu kupolai susiglaudę šonais arba žiuri į skirtingas puses (vienas į priekį kitas atgal) atjunkite RSL (jei yra laiko) ir atkabinkite pagrindinį kupolą
- Jeigu kupolai išsidėstę vienas paskui kitą, valdykite priekinį kupolą lengvais judesiais (galinio kupolo valdymai lieka parišti)
- Jeigu kupolai susipainioję, stebėkite situaciją ir bandykite juos valdyti arba atpauzinti, neatkabinkite pagrindinio kupolo, tai gali dar pabloginti situaciją (melskitės ☺)
- Prižemint su dviem kupolais pagalvė nedaroma
- Pasiruoškite smūgiui, prižemint stenkitės daryti kūlversčius

### Kupolų susidūrimas

- Jeigu susidūrimas neišvengiamas stenkitės nesusidurti su kito žmogaus kūnu
- Išsiskėskite kiek įmanoma plačiau, kad paskirstyti smūgio jėgą ir išvengti patekimo į kito kupolo stropas
- Stenkitės apsaugoti atsikabinimo pagalvėlę ir žiedą
- Turėkite su savimi specialų peilį stropoms pjauti
- Prieš ką nors atkabindami ar pjudami pasistenkite susisiekti su kito žmogumi, jūs abu turite žinoti ką darote\*
- Prieš atsikabindami atjunkite RSL

\*Pastaba: dažniausiai tokioje situacijoje pirmas turi atsikabinti viršutinis žmogus, kadangi atsikabinus apatiniam viršutinis liks apgaubtas jo kupolu.

### Treniruokis ir prisimink

#### Kada ?

- Po ilgos pauzės
- Prieš einant ir iššokant iš lėktuvo
- Per saugos dieną
- Dažnai

#### Kur ?

- Treniruočių pakaboje
- Pas savo riggeri atsarginio perdėjimo metu
- Savo galvoje
- Ore po išsiskleidimo