

«Retter raus!»

Teil 2: Eine Analyse der Weiterbildungsmöglichkeiten

Text und Fotos | Urs Haari

Angeichts steigender Unfallzahlen und tödlicher Ereignisse rückt der Retter im Gleitschirmfliegen verstärkt in den Fokus – nicht zuletzt, weil er im Ernstfall oft nicht oder zu spät eingesetzt wird. Doch wie lässt sich der Einsatz des Rettungsschirms sinnvoll trainieren?

Für viele ist der Gleitschirmsport Sinnbild für Freiheit: ein einfaches Fluggerät, schnell erlernbar, verbunden mit Freiheit und Naturerlebnis. Doch genau hier liegt die Herausforderung: Gleitschirmfliegen wirkt einfach – ist es aber nicht. Die Diskrepanz zwischen wahrgenommener Einfachheit und tatsächlicher Komplexität zeigt sich insbesondere in kritischen Situationen.

Ein Blick in andere Flugsportarten, etwa das Fallschirmspringen, macht Unterschiede deutlich: Ausbildung, standardisierte Abläufe und kontinuierliche Trainingsnachweise haben dort einen deutlich höheren Stellenwert. Sicherheitsrelevante Handlungen werden konsequent trainiert und regelmässig

überprüft. Im Gleitschirmsport hingegen ist der Weg von den ersten Hüpfern am Übungshang bis zum Brevet vergleichsweise kurz. Dies wirft die Frage auf, wie nachhaltig sicherheitsrelevante Kompetenzen aufgebaut und gefestigt werden. Mit dem Brevet endet in vielen Fällen auch die Auseinandersetzung mit sicherheitsrelevanten Abläufen.

Konkrete Trainingsformen

Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, Ausbildung, Training und Sicherheitskultur weiterzuentwickeln, damit Pilotinnen und Piloten auch unter Zeitdruck zuverlässig entscheiden. Die folgenden Trainingsformen zeigen, wie Handlungsmuster zum Einsatz des Rettungsschirms systematisch aufgebaut und gefestigt werden können:

Les longues traversées de vallée permettent aux pilotes de régulièrement dérouler le lancer du secours en pensées.

«Lance ton secours!»

2^{re} partie: une analyse de différentes formations continues

Bei längeren Talquerungen sollte die Auslösung des Rettungsschirms regelmässig gedanklich durchgespielt werden.

.....
Wer eine reale Auslösung
trainiert hat, gewinnt deutlich
an Vertrauen.»
.....

Das tatsächliche Auslösen des Rettungsgeräts über Wasser ist eine der wirkungsvollsten Trainingsformen.

Le lancer du secours au-dessus de l'eau est l'une des formes d'entraînement parmi les plus efficaces.

Texte et photos | Urs Haari

Compte tenu de l'augmentation du nombre d'accidents et de cas mortels, le parachute de secours est de plus en plus mis en avant, notamment parce qu'en cas d'urgence, il est rarement utilisé, ou alors trop tard. Comment s'entraîner de manière pertinente à l'utilisation du secours?

Le parapente symbolise pour beaucoup la liberté: un aéronef simple dont le pilotage s'apprend vite, associé à la liberté et à la nature. C'est justement là que se niche le défi: voler en parapente paraît simple, mais ce n'est pas le cas. L'écart entre la simplicité perçue et la complexité effective se montre notamment dans les situations critiques.

Un coup d'œil sur d'autres disciplines aériennes, comme le parachutisme, met en évidence des différences: la formation, les processus standardisés et les justificatifs d'entraînements réguliers jouent un rôle bien plus important. Les gestes essentiels pour la sécurité font l'objet d'entraînements systématiques et de contrôles réguliers. Par comparaison, un libériste passe relativement vite des premiers envols à la pente école au brevet. Cela pose une question: à quel point les compétences essentielles en termes de sécurité sont-elles dévelop-

pées et consolidées? Une fois le brevet en poche, dans de nombreux cas, les processus liés à la sécurité ne sont plus à l'ordre du jour.

Des formes d'entraînement concrètes

Il apparaît donc pertinent de continuer à développer la formation, l'entraînement et la culture de la sécurité pour permettre aux pilotes de prendre la bonne décision quand ils sont pressés par le temps. Les procédures suivantes permettent de développer et de consolider les modes d'action relatifs à l'utilisation du parachute de secours.

1) Avant chaque décollage: vérifier que la poignée d'extraction est bien en place et le compartiment du secours correctement fermé. Cela permet de prévenir une ouverture intempestive et contribue en même temps à ancrer le parachute de secours dans son subconscient.

Sicherheitstraining SHV

Perfektioniere deine Flugtechnik



Stage SIV FSVL

Viens perfectionner ta technique de pilotage



ANBIETER SICHERHEITSTRAINING SHV | PRESTATAIRES STAGE SIV FSVL

- **AeroCENTER**, St. Gallen/SG, www.aerocenter.ch
- **Air Turquoise**, Villeneuve/VD, www.siv-at.pro
- **Air-Active**, Sagogn/GR, www.air-active.ch
- **Airzone**, Oensingen/SO, www.airzone.ch
- **BIRDWING Paragliding Haslital**, Meiringen/BE, www.birdwing.ch
- **Born to Fly**, Stechelberg/BE, www.borntofly.ch
- **Cange Gravity**, Wolfenschiessen/NW, www.change-gravity.ch
- **Chill Out Paragliding**, Interlaken/BE, www.chilloutparagliding.com
- **Co-Pilot Coaching**, Thun/BE, www.copilotparagliding.ch
- **EigAir Flugschule**, Grindelwald/BE, www.eigair.com
- **Flugbasis**, Spiez/BE, www.flugbasis.ch
- **Flugschule Appenzell**, Weissbad/AI, www.gleitschirm.ch
- **Flugschule Ikarus**, Interlaken/BE, www.fly-ikarus.ch
- **Flugschule Marbach**, Marbach/BE, www.gleitschirmfliegen.ch
- **Flyin'high**, Lens/VS, www.flyinhigh.ch/acro
- **Freewings**, Bühler/AR, www.freewings.ch
- **Les Ailes du Léman**, Villeneuve/VD, www.lesailesduleman.ch
- **Paraworld**, Zürich/ZH, www.paraworld.ch
- **RevolutionAir**, Nivo/TI, www.revolutionair.ch
- **Robair Paragliding**, Mollis/GL, www.robair.ch
- **Swissgliders**, Thun/BE, www.swissgliders.ch
- **timetofly.ch**, Oey/BE, www.timetofly.ch
- **touch and go Paragliding**, Goldau/SZ, www.paragliding.ch
- **X-dream Fly**, Walenstadt/SG, www.x-dreamfly.ch



2) **Exprimer verbalement les actions et leur déroulement:** formuler consciemment les processus liés à la sécurité (comme «poignée d'extraction, tirer-lancer») facilite leur ancrage dans le subconscient. Cette forme d'«auto-instruction» permet non seulement de penser le déroulement des actions, mais aussi de les lier à la parole et à la motricité. Une méthode parfaitement adaptée à la formation: des processus formulés à haute voix avant le décollage, face à l'assistant au décollage, p. ex., renforcent la maîtrise des modes d'action.

Point important: l'ordre «tirer-lancer» doit impérativement donner lieu à un mouvement continu. Du point de vue typographique, le lien entre les deux actions est représenté par un trait d'union. Il ne s'agit donc pas de sortir le secours du conteneur, puis de prendre de l'élan pour le lancer, mais de le sortir et de le lancer aussitôt dans un mouvement fluide.

3) **Au sol:** les sensations de chacun sont au centre de cet entraînement. La poignée du secours est-elle facilement accessible? Quelle force est nécessaire? Le mouvement d'extraction et de lancer est-il fluide et intuitif? Cela permet aussi d'identifier directement les éventuelles incompatibilités entre différentes composantes de l'équipement. Une vidéo peut aussi aider à réfléchir ensuite au déroulement de l'action.

4) **Le portique pour sellette:** assis dans la sellette suspendue au portique, le pilote – entièrement équipé, y compris avec les gants portés par grand froid et le compartiment de sellette



Im G-Force-Trainer kann der Retterwurf unter starken G-Kräften geübt werden. Le G-Force Trainer permet de s'entraîner au lancer du secours avec une force centrifuge importante.

rempli – lance le secours. Un exercice impératif avec toute nouvelle combinaison de matériel et avant chaque pliage du secours.

5) **Entraînement en salle:** un pilote qui s'entraîne au lancer du secours dans des conditions inhabituelles et sous charge, suspendu aux anneaux de gymnastique, réagira de manière bien plus efficace en cas d'urgence.

6) **Tyrolienne/Flying fox:** un peu comme en salle, avec un facteur en plus, la vitesse. Se lancer nécessite déjà de surmonter une appréhension, il faut en plus lancer le secours.



Qui s'est entraîné à
un vrai lancer gagne nettement
en confiance»

Das Auslösen des Retters am Gurtzeug-Simulator wird idealerweise per Video aufgenommen. L'idéal, c'est de filmer le lancer du secours avec la sellette suspendue au portique.

1) Vor jedem Start: Sowohl der Auslösegriff als auch das Rettungsgerätefach müssen vor jedem Start auf korrekte Position beziehungsweise Verschluss kontrolliert werden. Dies verhindert ein ungewolltes Öffnen und trägt gleichzeitig dazu bei, den Rettungsschirm im Unterbewusstsein zu verankern.

2) Verbalisierung von Handlungsabläufen: Das bewusste Aussprechen von sicherheitsrelevanten Abläufen (etwa «Auslösegriff – ziehen-werfen») unterstützt die Verankerung im Unterbewusstsein. Durch diese Form der Selbstinstruktion werden Handlungsschritte nicht nur gedacht, sondern auch sprachlich und motorisch verknüpft. Diese Methode eignet sich auch hervorragend für die Ausbildung: Laut ausgesprochene Abläufe vor dem Start – etwa gegenüber dem Startleiter – fördern den Aufbau stabiler Handlungsmuster.

Wichtig: Die Abfolge «ziehen-werfen» sollte unbedingt als eine durchgehende Bewegung erfolgen. (Das Verbinden der beiden Aktionen ist typografisch mit dem Bindestrich dargestellt.) Es geht also nicht darum, den Retter zuerst aus dem Aussencontainer zu ziehen und dann Schwung für den Wurf zu holen, sondern ihn in einer fließenden Bewegung heraus-zuziehen und unmittelbar wegzuworfen.

3) Am Boden: Im Fokus dieser Trainingseinheiten steht das eigene Empfinden: Wie gut ist der Rettergriff erreichbar? Wie hoch ist der notwendige Kraftaufwand? Fühlt sich der Bewegungsablauf beim Ziehen und Werfen flüssig und intuitiv an? Auch mögliche Inkompatibilitäten zwischen den einzelnen Ausrüstungskomponenten lassen sich so direkt wahrnehmen. Eine ergänzende Videoaufnahme kann helfen, den Ablauf im Nachhinein zu reflektieren.

4) Gurtzeug-Simulator: Das Rettungsgerät wird – möglichst in vollständiger Flugausrüstung, inklusive der bei kalten Bedingungen getragenen Handschuhe und mit bepacktem Rucksack – im Gurtzeug sitzend am Simulator ausgelöst. Dies sollte nach jeder Neukombination sowie vor jedem Neupacken erfolgen.

5) Hallentraining: Wer die Auslösung der Rettung auch unter ungewohnten Bewegungen und Belastungen an der Ringanlage automatisiert hat, kann im Ernstfall deutlich effizienter reagieren.



Seilrutsche/Tyrolienne: Der Rettungsschirm sollte nach der Öffnung weder mit dem Stahlseil noch mit dem Gelände kollidieren, damit das Material nicht beschädigt wird. Tyrolienne: eine fois ouvert, le parachute ne doit pas entrer en collision avec le câble ou le terrain pour éviter d'endommager le matériel.

Aspect important: le parachute ne doit pas entrer en collision avec le câble ou le terrain, une fois lancé.

7) G-Force-Trainer: sans doute l'outil essentiel, une sorte de bétonnière à taille humaine – nausée garantie! Projeté dans tous les sens en cercle comme un sac de ciment mal arrimé, le pilote prend vaguement conscience des sensations ressenties quand l'accélération gravitationnelle est multipliée par cinq dans une spirale qui le compresse dans sa sellette.

S'il parvient à rester conscient grâce à la respiration en pression positive, à saisir la poignée d'extraction et à lancer son secours avec succès, plus rien ne pourra l'effrayer. Incontournable dans une carrière de pilote, et la garantie d'un équipement parfaitement ajusté. Cet entraînement permet aussi d'évaluer de manière réaliste ses propres limites physiques. Il doit impérativement être effectué avec sa propre sellette et son propre secours. Des sacs spéciaux pour le lancer garantissent un déroulement en sécurité. Une répétition régulière, tous les cinq à dix ans, est vivement recommandée.

«Le G-Force Trainer, un outil incontournable.»

8) Pendant les longues traversées de vallées, tout pilote devrait régulièrement dérouler le lancer du secours en pensées. Les deux poignées de frein dans une main, il utilise sa «main déclenchante» pour trouver instinctivement la poignée du secours à l'aveugle. Il formule ensuite consciemment à haute voix les étapes suivantes: «poignée, tirer-lancer, attendre l'ouverture, gérer le parapente, piloter (option)».

9) Lancer le secours au-dessus de l'eau, une forme d'entraînement efficace, permet aussi d'évaluer si l'équipement et le déroulement de l'action au moment décisif s'accordent. Du lancer au comportement sous le parachute ouvert, l'ensemble

La série «Lance ton secours!»

Dans cette série en trois parties, le Swiss Glider aborde l'utilisation du parachute de secours. Dans une première partie, les aspects psychologiques en cas d'incident et d'accident ont été abordés. Cette deuxième partie est consacrée à l'analyse des possibilités de formation continue, la troisième se penchera sur le matériel et l'équipement. Objectif de cette série d'articles: présenter des approches pour le développement de la formation, de l'entraînement et de la culture de la sécurité afin d'augmenter l'efficacité des systèmes de secours existants et de réduire les accidents évitables en conséquence.



Ähnlich wie beim Hallentraining kommen bei der Tyrolienne ungewohnte Bewegungen und zusätzliche Geschwindigkeit zusammen. Un peu comme en salle, la tyrolienne permet d'effectuer des gestes inhabituels et ajoute la vitesse à l'exercice.

du processus est vécu dans les conditions quasi réelles d'une descente sous le secours. Nombre de pilotes doivent surmonter leur appréhension – se mettre délibérément dans une telle situation nécessite du courage. C'est justement pourquoi cet entraînement est précieux: confronté à sa propre insécurité, le pilote gagne en sécurité quant aux gestes à effectuer.

Quelle que soit l'expérience du pilote, le constat est le même: s'entraîner au lancer dans des conditions réelles augmente nettement la confiance en soi et en son matériel. Les doutes et les inhibitions disparaissent quand il s'agit bel et bien de lancer le secours en cas d'urgence.

Les conséquences dans la pratique

Lancer son secours n'est pas une manœuvre qu'on apprend une fois, mais une compétence qui nécessite un entraînement régulier. La combinaison entre formation, entraînements répétés et évaluation délibérée de sa propre maîtrise des processus constitue la base pour une prise de décision efficace en cas d'urgence.

Liste des tyroliennes disponibles



AU SUJET DE L'AUTEUR

Urs Haari pratique le vol libre depuis 43 ans. Il développe et teste des parachutes de secours (plus de 400 lancers). Il a été instructeur dans la formation des pleurs de parachute de secours FSVL pendant plus de 20 ans.



6) **Tyrolienne (Zipline/Flying Fox):** Ähnlich wie beim Hallentraining kommt bei der Seilrutsche zusätzlich Geschwindigkeit ins Spiel. Schon die Fahrt kostet Überwindung, gleichzeitig muss der Retter ausgelöst werden. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass der Rettungsschirm nach der Öffnung weder mit dem Stahlseil noch mit dem Gelände kollidiert.

7) **G-Force-Trainer:** Das wohl wichtigste Trainingsgerät – eine Art menschenfreundliche Betonschleuder mit Brechreiz-Garantie. Darin wird man wie ein schlecht verzurrter Zementsack im Kreis durch die Gegend geschleudert, nur um eine leise Ahnung davon zu bekommen, wie es sich anfühlt, bei fünffacher Erdbeschleunigung in einer Spirale in den Sitz gepresst zu werden.

Wer es hier schafft, mittels Pressatmung bei Sinnen zu bleiben, den Auslösegriff zu erwischen und den Retter erfolgreich auszulösen, braucht sich vor nichts mehr zu fürchten. Ein absolutes Muss in jeder Gleitschirmkarriere – und ein Garant für optimal abgestimmtes Material. Gleichzeitig eignet sich dieses Training hervorragend, um die eigene körperliche Belastbarkeit realistisch einzuschätzen. Das Training sollte unbedingt mit dem eigenen Gurtzeug und Rettungsschirm erfolgen. Spezielle Wurfensäcke sorgen dabei für einen sicheren Ablauf. Eine regelmässige Wiederholung im Abstand von fünf bis zehn Jahren wird dringend empfohlen.

«Der Q-Force-Trainer
ist ein absolutes Muss.»

8) **Während längerer Talquerungen** sollte die Auslösung des Rettungsschirms regelmässig gedanklich durchgespielt werden. Beide Bremsen werden dabei mit einer Hand gehalten, während die Wurfhand den Auslösegriff reflexartig und möglichst blind findet. Die weiteren Schritte, etwa «Auslösegriff – ziehen-werfen – Öffnung abwarten – Schirmarbeit – steuern (optional)», bewusst aussprechen.

Serie «Retter raus!»

In einer dreiteiligen Serie widmet sich der Swiss Glider dem Thema Retter-Einsatz. Im ersten Teil wurden die psychologischen Aspekte bei Zwischenfällen und Unfällen aufgezeigt. In diesem zweiten Teil folgt eine Analyse der Weiterbildungsmöglichkeiten und im dritten Teil dann das Thema Material und Ausrüstung. Ziel dieser Artikelserie ist es, Ansätze für die Weiterentwicklung von Ausbildung, Training und Sicherheitskultur aufzuzeigen, um die Wirksamkeit vorhandener Rettungssysteme im Ernstfall zu erhöhen und vermeidbare Unfallfolgen zu reduzieren.



Das Hallentraining wird oft von Clubs und Flugschulen angeboten. L'entraînement en salle est souvent proposé par les clubs et les écoles de vol.

9) **Das tatsächliche Auslösen des Rettungsgeräts über Wasser** ist eine der wirkungsvollsten Trainingsformen. Hier zeigt sich, ob Ausrüstung und Handlung im entscheidenden Moment zusammenpassen. Vom Wurf bis zum Verhalten unter dem Rettungsschirm wird der gesamte Ablauf unter Bedingungen erlebt, die einem realen Abgang am Retter sehr nahe sind. Für viele ist dieser Schritt eine Überwindung. Sich bewusst in diese Situation zu begeben, kostet Mut. Genau deshalb ist dieses Training so wertvoll: Es konfrontiert mit der eigenen Unsicherheit – und macht daraus Handlungssicherheit.

Unabhängig von der Flugerfahrung zeigt sich immer wieder das gleiche Bild: Wer eine reale Auslösung trainiert hat, gewinnt deutlich an Vertrauen – in sich selbst und in die eigene Ausrüstung. Gleichzeitig verschwinden Zweifel und Hemmungen, den Retter im Ernstfall konsequent einzusetzen.

Konsequenz für die Praxis

Der Rettereinsatz ist kein einmal erlerntes Manöver, sondern eine Fähigkeit, die regelmässig trainiert werden muss. Erst das Zusammenspiel von Ausbildung, wiederholtem Training und bewusster Auseinandersetzung mit der eigenen Handlungssicherheit schafft die Grundlage dafür, dass im Ernstfall richtig entschieden wird.

Zur Liste der
Tyrolienne-Angebote

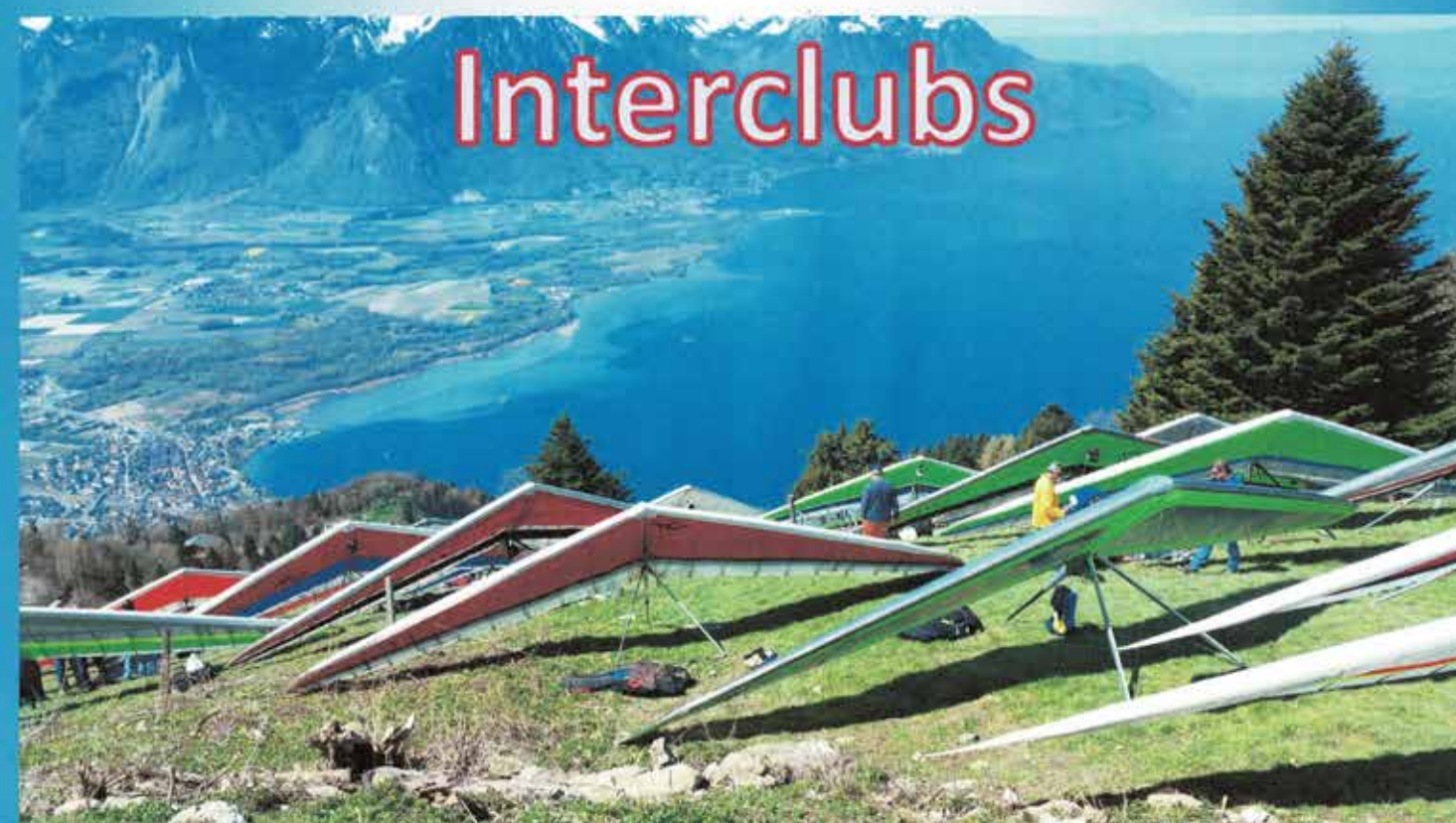


ZUM AUTOR

Urs Haari fliegt seit 43 Jahren, entwickelt und testet Rettungsschirme (400+ Absprünge) und war über 20 Jahre Leiter in der Packerausbildung beim SHV.



Championnat Suisse de delta Schweizermeisterschaft Delta



Rochers de Naye - Chablais

19. - 21.06. 2026

Report / Ersatzdatum : 26.- 28.06.2026

Infos : www.delta-club-romandie.ch

Site : www.rnvl.ch