

Contrôle de l'état du pilote

am I safe, fit to fly ?

Objectif: toujours être conscient de notre état mental et physique

Un problème se pose souvent en vol à voile : Lorsque les conditions météo sont optimales, le pilote n'est pas forcément en pleine forme. Il a le sentiment qu'il doit absolument voler, sous peine de manquer quelque chose.

Avant le vol

Si l'une des questions suivantes amène une réponse positive, notre aptitude au vol est douteuse :

Suis-je encore dans une phase de convalescence après une maladie ?

- Ai-je pris des médicaments ?
- Suis-je stressé ?
- Ai-je consommé de l'alcool dans les dernières 24 heures ?
- Ai-je mal dormi ? Suis-je fatigué ?

Pendant le vol

Les mesures suivantes permettent de rester en forme durant le vol. (Elles sont d'autant plus importantes que la durée du vol est longue).

- Utiliser une protection solaire
- Ne pas partir avec l'estomac vide. Lors de longs vols, manger régulièrement, en évitant toutefois des apports exagérés de sucre.
- Lors de longs vols, boire suffisamment.
- Utiliser l'oxygène
- Se poser régulièrement la question : suis-je toujours en forme ? Si voler devient une « punition », c'est le moment d'atterrir.