



Bundeskommission Fallschirmsport
LERNFRAGEN
zur theoretischen Ausbildung von Fallschirmspringern
MENSCHLICHES LEISTUNGSVERMÖGEN



Deutscher Aero Club e.V.
Deutscher Fallschirmsportverband e.V.

LERNFRAGEN
zur
theoretischen AUSBILDUNG
von
FALLSCHIRMSPRINGERN

SACHGEBIET

**MENSCHLICHES
LEISTUNGSVERMÖGEN**



1. Welche gesundheitlichen Faktoren können sich negativ auf das Fallschirmspringen auswirken?

- 1) Zustand nach Operationen.
- 2) Ein stabiles Herz- und Kreislaufsystem.
- 3) Allergische Reaktionen.
- 4) Gipsverband.

- a) Nur Antwort 2 ist richtig.
- b) Antworten 1, 3 und 4 sind richtig.
- c) Alle Antworten sind richtig.
- d) Nur Antwort 1 ist richtig.

2. In welcher körperlichen Verfassung solltest Du Dich befinden, wenn Du einen Fallschirmsprung machen möchtest?

- 1) Herz- und Kreislaufsystem stabil.
- 2) Gesund und fit fühlen.
- 3) Körperliche Einschränkungen negieren und trotzdem springen.
- 4) Körperliche Fitness spielt beim Springen keine Rolle.

- a) Nur Antwort 3 ist richtig.
- b) Nur Antwort 4 ist richtig.
- c) Antworten 1 und 2 sind richtig.
- d) Alle Antworten sind richtig.

3. Einige Gesundheitsprobleme können die Reaktions- und Handlungsfähigkeit einschränken. Welche könnten das sein?

- 1) Fieber und Entzündungszustände, z. B. in Nase (Schnupfen) od. Nasennebenhöhlen.
- 2) Atem- und Herzbeschwerden.
- 3) Krämpfe, Migräne, Schmerzen, Durchfall.
- 4) Sichtbare Akne.

- a) Antworten 1 und 4 sind richtig.
- b) Nur Antwort 4 ist richtig.
- c) Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.
- d) Alle Antworten sind richtig.

4. Nach einem Fallschirmsprung spüre ich einen Druck in den Ohren. Wie verhalte ich mich?

- 1) Ich ignoriere das und springe weiter.
- 2) Zur Verbesserung des Druckausgleichs setze ich beim nächsten Steigflug meinen Helm auf.
- 3) Ich hole ärztlichen Rat ein und setze mit dem Springen aus, solange die Beschwerden vorhanden sind.
- 4) Ich springe möglichst schnell wieder, um meine Ohren an den Zustand zu gewöhnen.

- a) Nur Antwort 3 ist richtig.
- b) Antworten 1 und 2 sind richtig.
- c) Alle Antworten sind richtig.
- d) Antworten 1, 2 und 4 sind richtig.



5. Welche Aussage bezüglich der Einnahme von Wirkstoffen ist zutreffend?

- 1) Schlaf- und Beruhigungsmittel sind zum Springen nicht geeignet.
 - 2) Wirkstoffe, die das Autofahren beeinträchtigen, tun dies auch beim Springen.
 - 3) Nicht verschreibungspflichtige Schmerzmittel wie Aspirin, Aminophenazon, Ibuprofen und Diclofenac usw. sind beim Springen ungefährlich, weil sie nebenwirkungsfrei sind.
 - 4) Die Einnahme von Medikamenten jeglicher Art ist, trotz des Auftretens möglicher Nebenwirkungen, beim Springen jederzeit möglich.
- a) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - b) Alle Antworten sind richtig.
 - c) Antworten 1 und 2 sind richtig.
 - d) Nur Antwort 4 ist richtig.

6. Warum sollte grundsätzlich alkohol-, drogen-, medikamenten- und aufputschmittelfrei gesprungen werden?

- 1) Die Einnahme von Drogen aller Art ist mit dem Fallschirmspringen nicht zu vereinbaren.
 - 2) Bewusstsein und Wahrnehmung können beeinträchtigt sein.
 - 3) Ein möglicher Realitätsverlust ist als eher förderlich erwünscht.
 - 4) Weil auch im Fallschirmsportspringen die internationalen Dopingregeln gelten.
- a) Antworten 1, 2 und 4 sind richtig.
 - b) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - c) Alle Antworten sind richtig.
 - d) Nur Antwort 4 ist richtig.

7. Dein linker Daumen ist gebrochen und eingegipst.

- 1) Du springst, da Du die Öffnung der Hauptkappe mit der rechten Hand einleitest.
 - 2) Aufgrund der eingeschränkten Bewegungsfreiheit und des erhöhten Unfallrisikos springst Du nicht.
 - 3) Beim Üben des Notfallprozedere stellst Du fest, dass die linke Hand nicht zu gebrauchen ist; da Du alle Griffe jedoch auch mit rechts betätigen kannst, springst Du.
 - 4) Du machst einen Landefall, um den Daumen zu schützen.
- a) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - b) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - c) Antworten 1, 3 und 4 sind richtig.
 - d) Nur Antwort 2 ist richtig.

8. Mit steigender Höhe wird der Sauerstoffteildruck geringer. Bis zu welcher Höhe (MSL) kann ein durchschnittlich trainierter Mensch den Sauerstoffmangel nahezu vollständig kompensieren?

- a) ca. 6.000m/MSL.
- b) ca. 3.000m/MSL.
- c) ca. 4.000m/MSL.
- d) ca. 5.000m/MSL.



9. Welche Symptome zeigen Sauerstoffmangel an?

- 1) Kribbeln in den Fingern, Zehen und Lippen.
 - 2) Lippen und Fingernägel verfärben sich bläulich.
 - 3) Druck und Hitzegefühl im Kopf.
 - 4) Temperaturempfindung ist gestört, Müdigkeit und Benommenheit.
- a) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - b) Antworten 1 und 3 sind richtig.
 - c) Alle Antworten sind richtig.
 - d) Nur Antwort 4 ist richtig.

10. Welche Gefahren ergeben sich durch Sauerstoffmangel für Fallschirmspringer?

- 1) Die Kritikfähigkeit geht verloren.
 - 2) Das Urteilsvermögen wird eingeschränkt.
 - 3) Die Reaktionsfähigkeit lässt deutlich nach.
 - 4) Man wird euphorisch und glaubt, alles sehr gut zu beherrschen.
- a) Antworten 1 und 3 sind richtig.
 - b) Antworten 2 und 4 sind richtig.
 - c) Keine Antwort ist richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.

11. Welches Verhalten erhöht die Sauerstoffaufnahme und reduziert den Sauerstoffverbrauch?

- 1) Ruhiges, tiefes Einatmen ohne forciertes Ausatmen verbessert die Sauerstoffaufnahme.
 - 2) Möglichst wenig Bewegung, wenig Sprechen und wenige Aktionen überhaupt verringern den Sauerstoffverbrauch.
 - 3) Tragen von kälteschützender Kleidung und Warmhalten reduzieren den Sauerstoffverbrauch.
 - 4) Bewegungsaufwendiges Fertigmachen und lange, laute, gestikulierende Unterhaltung.
- a) Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.
 - b) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - c) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.

12. Die Sauerstoffversorgung nimmt mit zunehmender Höhe ab. Wie lange kann der durchschnittliche Mensch einem Sauerstoffmangel annäherungsweise standhalten?

- 1) Endlos, bei weit geöffneter Flugzeugschleuse.
 - 2) Eingeschränkt, wenn man zu weit hinten platziert ist.
 - 3) Bei 5.500m/MSL nur etwa 5 Minuten.
 - 4) Bei 3.000-3.500m/MSL etwa 120 Minuten.
- a) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - b) Nur Antwort 2 ist richtig.
 - c) Antworten 1 und 2 sind richtig.
 - d) Antworten 3 und 4 sind richtig.



13. Welche Faktoren begünstigen das Auftreten von Sauerstoffmangel (Hypoxie) zusätzlich?

- 1) Weniger Sauerstoffträger (Hämoglobin) im Blut, z. B. bei Blutarmut, nach Blutspenden, bei Blutverlust nach Operation oder Verletzungen.
 - 2) Verlangsamung der Transportfunktion für Sauerstoff im Blut, z. B. bei Einschränkung der Blutzirkulation (Herzfehler, Kälte, langes beengtes Sitzen).
 - 3) Verminderung der Sauerstoffaufnahme im Blut bei Alkoholkonsum, Einnahme von Medikamenten, Drogenkonsum und Rauchen.
 - 4) Individuelle, unterschiedliche Reaktion auf Sauerstoffmangel.
- a) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - b) Faktoren dafür sind nicht bekannt.
 - c) Alle Antworten sind richtig.
 - d) Bewusst forciertes Atemanhalten wirkt sich Sauerstoff aufbauend aus.

14. Welche Faktoren beeinträchtigen das menschliche Leistungsvermögen beim Fallschirmspringen?

- 1) Luftdruck.
 - 2) Sauerstoff.
 - 3) Kälte.
 - 4) Stress.
- a) Keiner der aufgeführten Faktoren.
 - b) Antworten 1 und 2 sind richtig.
 - c) Alle Antworten sind richtig.
 - d) Stress spielt eine untergeordnete Rolle beim Springen.

15. Welche Faktoren beeinflussen das menschliche Leistungsvermögen meist negativ?

- 1) Ungeübtsein, Überschätzung, Trainingsmängel.
 - 2) Medikamente, Drogen, Alkohol, Schlafmangel.
 - 3) Unruhe, Erregung, Ablenkung, psychische Probleme.
 - 4) Rauchen, weil die Trägerkapazität für Sauerstoff im Blut schon zu 5 – 8% durch das mit dem Zigarettenrauch aufgenommene Kohlenmonoxyd blockiert ist.
- a) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - b) Antwort 4 ist falsch.
 - c) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.



16. Was ist bei der Kombination von Springen und Sporttauchen mit der Sauerstoffflasche zu beachten?

- 1) Tauchen nach dem Springen ist kein Problem.
 - 2) Springen nach dem Tauchen ist kein Problem.
 - 3) Die Reihenfolge spielt nie eine Rolle.
 - 4) Tauchen und Springen lässt sich unter Beachtung der Reihenfolge problemlos miteinander kombinieren
- a) Antworten 1 und 4 sind richtig.
 - b) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - c) Antworten 2 und 3 sind richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.

17. Negativer Stress (Distress) hat beim Springen einen negativen Effekt. Was ist zutreffend?

- 1) Informationsübermaß erzeugt negativen Stress.
 - 2) Negativer Stress wird gefördert bei Hunger-/Durstgefühl oder Schlafmangel.
 - 3) Konfrontation mit unbekanntem Situationen löst negativen Stress aus.
 - 4) Aufputzmittel sind beim Springen ein probates Mittel gegen Distress.
- a) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - b) Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.
 - c) Alle Antworten sind richtig.
 - d) Distress gibt es beim Springen nicht.

18. Symptome des Disstress-Syndroms sind:

- 1) Unangenehme Gefühle mit Einschränkung der Leistungsfähigkeit.
 - 2) Verlust der Übersicht und Einschränkung des Reaktionsablaufs.
 - 3) Überforderung und Fehler im Bewegungsablauf.
 - 4) Zunahme der Fehlerhäufigkeit.
- a) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - b) Antworten 1 und 2 sind richtig.
 - c) Zwei Antworten sind richtig, zwei sind falsch.
 - d) Alle Antworten sind richtig.

19. Negativer Stress (Distress) hat welchen Einfluss auf menschliche Handlungen und Verhaltensweisen?

- 1) Er wirkt grundsätzlich positiv und stimulierend auf den Körper und erhält so die volle Leistungsfähigkeit.
 - 2) Distress kann einen Menschen handlungsunfähig machen.
 - 3) In extremen Stresssituationen werden deutlich weniger visuelle (Sehen) und auditive (Hören) Informationen verarbeitet und die Handlungsfähigkeit wird stark eingeschränkt.
 - 4) Distress und Stress tritt nur bei sehr labilen Persönlichkeiten, bei Springern nie auf.
- a) Antworten 1 und 4 sind richtig.
 - b) Antworten 2 und 4 sind richtig.
 - c) Antworten 2 und 3 sind richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.



20. Wie können Springer Fehlverhalten in Notsituationen unter Stress günstig beeinflussen?

- 1) Durch Üben und Drillen des Notfallprozedere und Automatisierung des Handlungsablaufs.
 - 2) Durch lückenlose Vorbereitung und ständiges Wiederholen der erforderlichen Handlungsreaktionen bei möglichen Störungen.
 - 3) Eine gesicherte Erkenntnis über richtige Handlungsweisen in Stresssituationen ist bislang nicht existent.
 - 4) Eine „Stressverhinderungstaktik“ ist im Fallschirmspringen kaum wirksam.
- a) Antworten 1 und 2 sind richtig.
b) Antworten 3 und 4 sind richtig.
c) Alle Antworten sind richtig.
d) Nur Antwort 4 ist richtig.

21. Menschliches Fehlverhalten ist im Fallschirmsport die häufigste Unfallursache durch:

- 1) Falsche Reihenfolge der Aktionen.
 - 2) Es erfolgt keine Aktion.
 - 3) Korrektes Abtrennen des Hauptschirms bei Fehlöffnung, keine Aktivierung des Reserveschirms.
 - 4) Fehleinschätzung beim Landen mit Eindrehen in Bodennähe.
- a) Fehlverhalten tritt nur bei unerfahrenen Springern auf.
b) Keine Antwort ist richtig.
c) Alle Antworten sind richtig.
d) Nur Antwort 4 ist richtig.

22. Nach Erkenntnissen der Stressforschung wird das zuallererst Gelernte unter Stress immer zuerst umgesetzt, deshalb ...

- 1) sollte man möglichst vielfältige Notprozedere parat haben.
 - 2) ist es ratsam, ein einmal richtig gelerntes und automatisiertes Notfallverfahren nicht zu ändern.
 - 3) setze ich das Notfallverfahren ein, das in meinem Unterbewusstsein verankert, eingeübt und automatisiert ist.
 - 4) Stressforschung ist OK, aber mit Charakterstärke und Köpfchen geht alles.
- a) Antworten 1 und 4 sind richtig.
b) Nur Antwort 4 ist richtig.
c) Antworten 2 und 3 sind richtig.
d) Keine Antwort ist richtig.



23. Mit zunehmender Sprunganzahl gewinnst Du mehr und mehr an Selbstvertrauen. Worauf kann sich das auswirken?

- 1) Die Sicherheit wird zugunsten des Erlebens vernachlässigt.
 - 2) Aktionen im Sport werden mehr ausgereizt und eventuell waghalsiger.
 - 3) Ein unberechtigtes Sicherheitsgefühl kann eintreten.
 - 4) Das Landeverhalten bleibt davon ausgeschlossen.
-
- a) Alle Antworten sind nicht richtig.
 - b) Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.
 - c) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - d) Alle Antworten treffen zu.

24. Der nächste Sprung ist immer der Schwerste. Was ist die Grundlage zur Unfallverhütung?

- 1) Überprüfung des Sprungvorhabens vor jedem Sprung.
 - 2) Kontrolle der Ausrüstung vor jedem Sprung.
 - 3) Platz-/Windgegebenheiten und Leistungsstand sind angemessen?
 - 4) Automatisierung des Notfallprozedere.
-
- a) Nur Antwort 2 ist richtig.
 - b) Zwei Antworten sind richtig, zwei sind falsch.
 - c) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.

25. Du nimmst an einem Wettkampf im Springen, an einer Außenlandung oder einem „Demosprung“ vor Publikum und Medien teil. Wodurch kannst Du in diesen Situationen am meisten beeinflusst sein?

- 1) Um vor Publikum und der Kulisse zu glänzen, könnte man mit seinen Aktionen zu viel riskieren und damit sich und andere gefährden.
 - 2) Durch den gedrängten Zeitablauf und die ungewohnten Platzverhältnisse.
 - 3) Durch nichts.
 - 4) Durch den Willen zur Höchstleistung kann mein Sicherheitsverhalten negativ beeinflusst werden.
-
- a) Antworten 1, 2 und 4 sind richtig.
 - b) Nur Antwort 3 ist richtig.
 - c) Nur Antwort 2 ist richtig.
 - d) Alle Antworten sind richtig.



26. Wie geht man mit spezieller Sprungbekleidung, mit Zusatzausrüstungen und mit neuen Fallschirmsportdisziplinen um?

- 1) Den Erstbesten fragen und das ausprobieren, was er mir erzählt.
 - 2) Bewusst sein, dass sicherheitsrelevante Fehler bei zu viel Neuem häufiger auftreten.
 - 3) Um nicht Versuch und Irrtum zu unterliegen besser jemanden fragen, der sich mit den neuen Sachen schon gut auskennt.
 - 4) Heimlich auf einem Sprungplatz ausprobieren, wo einen keiner kennt.
- a) Alle Antworten sind richtig.
 - b) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - c) Antworten 2 und 3 sind richtig.
 - d) Nur Antwort 4 ist richtig.

27. Häufigster Versager im Fallschirmsport ist?

- 1) Der Hauptschirm.
 - 2) Der Höhenmesser.
 - 3) Das Fluggerät.
 - 4) Der Springer.
- a) Alle Antworten sind richtig.
 - b) Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.
 - c) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - d) Nur Antwort 1 ist richtig.

28. Ist es sinnvoll, vor dem Sprung eine sportliche Vorbereitung durch Aufwärmtraining und Stretching zu absolvieren?

- 1) Die Vermeidung unnötiger Bewegungen vor einem Sprung ist sinnvoller.
 - 2) Die sportliche Vorbereitung des Körpers auf eine Belastung verbessert in der Regel den Funktionsablauf der im Sprung abverlangten Bewegungen.
 - 3) Eine sportliche Vorbereitung gibt Sicherheit und schafft Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und das eigene Können.
 - 4) Nein.
- a) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - b) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - c) Antworten 1 und 4 sind richtig.
 - d) Antworten 2 und 3 sind richtig.

29. Du hast heute schon ein paar Sprünge gemacht. Bei Deinem letzten Sprung scheint bei Dir nichts wirklich zu klappen. Worauf kann das zurückzuführen sein?

- 1) Die Aufgabe war einfach nicht herausfordernd genug.
 - 2) Meine körperliche Belastbarkeitsgrenze scheint erreicht.
 - 3) Meine mentale Belastbarkeitsgrenze scheint erreicht.
 - 4) Mein Kopf verlangt nach einer Pause und Erholungsphase.
- a) Antworten 2, 3 und 4 sind richtig.
 - b) Keine Antwort ist richtig.
 - c) Antwort 1 trifft am meisten zu.
 - d) Der Sprung wurde einfach „überbrieff“.



30. Ist es ratsam, vor dem Springen ausreichend zu schlafen und während des Springens ausreichend zu essen und zu trinken?

- 1) Der Körper braucht dieses zur Energie- und Leistungsbereitstellung.
 - 2) Essen und Trinken reicht.
 - 3) Ein Sekundenschlaf im Steigflug hat den gleichen Effekt.
 - 4) Das ist dem Springen und dem Springer auf jeden Fall zuträglich.
-
- a) Keine Antwort ist richtig.
 - b) Alle Antworten sind richtig.
 - c) Antworten 2 und 3 sind richtig.
 - d) Antworten 1 und 4 sind richtig.

31. Wer entscheidet für einen lizenzierten Fallschirmspringer darüber, ob er gesund und fit ist und den Sport ausüben darf?

- 1) Der Fliegerarzt.
 - 2) Der Hausarzt.
 - 3) Der Sprunglehrer.
 - 4) Der Springer selbst.
-
- a) Alle Antworten sind richtig.
 - b) Keine Antwort ist richtig.
 - c) Die oberste Luftfahrtbehörde entscheidet generell.
 - d) Nur Antwort 4 ist richtig.

32. Risikobereitschaft...?

- 1) kann zur Gefahr für mich und andere werden.
 - 2) ist förderlich für das Leistungsvermögen.
 - 3) ist akzeptabel, wenn die anderen aufpassen.
 - 4) gibt es nur beim Autofahren, nicht beim Springen, denn Luft ist Luft.
-
- a) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - b) Nur Antwort 2 ist richtig.
 - c) Antworten 2, 3 und 4 sind richtig.
 - d) Nur Antwort 3 ist richtig.

33. Was hilft wesentlich, Fehler und Unsicherheiten im Fallschirmsport bei jedem Einzelnen einzugrenzen?

- 1) Richtige Information aus guter Informationsquelle mit Fachwissen aus erster Hand, z. B. bei der Ausbildungsleitung des Sprungbetriebes.
 - 2) Wahl eines Instructors/Coachs mit adäquatem Fachwissen als kompetenten Lehrer.
 - 3) Risikominimierung und In-Übung bleiben.
 - 4) Wagemut und Draufgängertum.
-
- a) Nur Antwort 4 ist richtig.
 - b) Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.
 - c) Antwort 1 kombiniert mit Antwort 4.
 - d) Alle Antworten sind richtig.



34. Warum Sorge ich dafür, dass ich mir immer wieder die Inhalte der Erstausbildung, vor allem das Verhalten in besonderen Fällen, bewusst mache und die korrekten Bewegungsabläufe übe?

- 1) Weil das Unterbewusstsein nicht zwischen Übung und Realität unterscheiden kann.
 - 2) Weil erforderliche Handlungen bei zu wenig Übung vergessen werden.
 - 3) Weil Übung zur Automatisierung eines Bewegungsablaufs führt.
 - 4) Weil es der Sicherheit dient.
-
- a) Keine Antwort ist richtig.
 - b) Antworten 1 und 3 sind richtig.
 - c) Alle Antworten sind richtig.
 - d) Nur Antwort 4 ist richtig.

35. Der Mensch mit seinem individuellen Verhalten stellt das größte Risikopotenzial im Fallschirmsport dar. Was bedeutet das für unseren Sport im Bezug auf Unfälle?

- 1) Fast alle Unfälle entstehen durch menschliches Versagen und Fehleinschätzen.
 - 2) Die Unfallgefahr wächst, je weniger man sich mit Dingen auskennt und sie trotzdem versucht.
 - 3) Unfälle entstehen, wenn die selbstverursachte Dynamik einer Situation nicht mehr kontrollierbar wird.
 - 4) Unfälle lassen sich im allgemeinen durch gute Ausbildung, durch ausreichende Sprungvorbereitung und angemessene Entscheidungen während des Springens weitgehend begrenzen.
-
- a) Alle Antworten sind richtig.
 - b) Antworten 1 und 2 sind richtig.
 - c) Nur Antwort 1 ist richtig.
 - d) Ausschließlich Antwort 4 ist richtig.



Lösungen

MENSCHLICHES LEISTUNGSVERMÖGEN

- 1 B
- 2 C
- 3 C
- 4 A
- 5 C
- 6 A
- 7 D
- 8 B
- 9 C
- 10 D

- 11 A
- 12 D
- 13 C
- 14 C
- 15 D
- 16 A
- 17 B
- 18 D
- 19 C
- 20 A

- 21 C
- 22 C
- 23 B
- 24 D
- 25 A
- 26 C
- 27 C
- 28 D
- 29 A
- 30 D

- 31 D
- 32 A
- 33 B
- 34 C
- 35 A