

I

ILLNESS (KRANKHEIT)

Bin ich gesund?

M

MEDIKAMENTE

Bin ich frei von Medikamenteneinfluss?

S

STRESS

Bin ich emotional ausgeglichen?
Ist mein Stresslevel niedrig?

A

ALKOHOL & DROGEN

Bin ich nüchtern?

F

FATIGUE (ERSCHÖPFUNG)

Bin ich ausgeruht?

E

ESSEN

Habe ich genug gegessen und getrunken?

Wenn alle Antworten **JA** lauten: Guten Flug!

Wenn mind. eine Antwort **NEIN** lautet:
Folge dem QR-Code/Weblink zur Orientierung

Im **ZWEIFEL**: Flieg nicht!

