

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!

