

KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS

KORKEUS

VAPAA

KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 9.3.2017

Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS

1	PL-hyppy	1000	---	RADIO	Uloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.). Asennon pysyminen stabiilina.	ALKEISKOULUTUS
2	PL-hyppy	1000	---		Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä.	
3	PL-hyppy	1000	---		VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	
t7.2	Harjoitusveto			HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjaissa. Oikea rytmi, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ.		
4	PL-HV-hyppy	1000	---	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ ja asennon palautus.		
5	PL-HV-hyppy	1000	---	Taivutuksen säilyttäminen ja käsien symmetrinen toiminta.		
6	PL-HV-hyppy	1000	---	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.		
t3.5 t3.6 t7.3	Avaaminen, itseaukaisu ja vapaapudotus			Laskuvarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet, apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU! Oppitunnin lisäksi harjoituksia maassa ja valjaissa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).		
7	Stabiili, lasku	1100	3	HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ. Hyväksymisväli 2–5".		
8	Stabiili, lasku	1200	5	3x3-tarkastus. Stab asento, lasku. 101-102-TAIVUTA-TARTU-VEDÄ. Hyväksymisväli 4–7". t7.4		
9	Mittari (lasku)	1600	10	3x3-tarkastus. Avaustoimenpiteiden aloitus mittarin perusteella 1300 m, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, suunta. 9–12" OK. t7.5		

TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3", 5" ja 10" → HV tai muu tai muitakin PLHM:n määäämiä

t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10: Perusliikkeet vapaassa, t11: Sääoppi, t12: UHP:n määritys, t15: PL-peruskoulutuksen suoritukset, t16: Peruskoulutuksen muut suoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS

10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	15		Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määritysharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelua.)	PERUSKOULUTUS
11	Suora UH, PM	1800	15	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ ITSENÄISESTI, JOILLA LASKU KOULUTTAJAN MÄÄRÄMÄLLE ALUEELLE	Asennon säilyminen stabiiliin UH:n jälkeen. PM itse.	
12	Sukellus UH, PM	1800	15		Stabiili, rento asento. PM itse. UH:n vuorottelu →	
13	360° käännös, PM	2400–4000	25–60		Hallitut käännökset. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m	
14	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000–4000	40–60		Hallittu tynnyri, pysyy suunnassa. Stabiilointi tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Hallittu voltti, pysyy suunnassa. Stabiilointi voltin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Työskentely lopetetaan 1800 m.	
15	Selkälenno, PM	2400–4000	25–60		Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.	
16	Liuku, PM	2400–4000	25–60		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m.	
17	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60		Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1800 m.	

TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä

t13: Varusteiden tarkastus (kkk), t17: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t18: FS, t19: Free, t20: Kuvunkäsittely oppilaana, t21: Omiin varusteisiin siirtyminen, t29: Jatkokoulutuksen suoritukset; t3.5, 3.6, 7.3, 9–12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus

Varusteiden tarkastuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

18	Ryhmähypyy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, t22 (kkk) JA KK-HYPPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKUTUMINEN ALLE 25 m SÄTEELLE KOULUTTAJAN MÄÄRÄMÄSTÄ PISTEESTÄ	Ensimmäinen ryhmähypyy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t18.	JATKOKOULUTUS
19	Ryhmähypyy, PM	3000–4000	40–60				
20	Ryhmähypyy, PM	3000–4000	40–60				
21	Ryhmähypyy, PM	3000–4000	40–60				
22	Ryhmähypyy, PM	3000–4000	40–60				
23	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				
24	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				
25	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				
26	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				
27	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				
28	Kuvunkäsittely	2000–4000			Ryhmähypyt valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähypyy (18), mutta painotetaan myös hypyysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta päiväkirjaan.		
29	Kuvunkäsittely	2000–4000			Freehypyt freehypyohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hypypäiväkirjaan.		
30	Kuvunkäsittely	2000–4000			FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hypypäiväkirjaan. Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hypyysuunnitelman onnistumista.		
31	Koehyppy	tilanteen mukaan			Kuvunkäsittelyhypyt hypätään Laskuvarjohyppääjän oppaan hypyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hypypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhypyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.		
					Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t25 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.		

TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä

t22: Kaluston tarkastus ja huolto, t23: Pakkaustarkastus, t24: Määräykset lait ja ohjeet, t25: Hyppytoiminnan järjestäminen, t26: Erikoishypyt, t27: Fysiologia, t28: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t3.5, 3.6, 7.3, 9–13, 18–21: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)

Oppilasv:n pakkaus- ja tarkastuskoe, kirjallinen teoriakoe, terveydentilavakuutus ja hypymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin täyttyminen todettu (KP, AKP, PLHM tai NHM) → HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella