

NHM-harjoitushyppy Suomessa talvikauden tauon jälkeen

Versio: 26.3.2017

Suositteltaan suoritettavaksi, vaikka 6 kk tauko edellisestä NOVA-hypystä ei täytyisikään. Hyppy voidaan suorittaa toisen NHM:n kanssa, suositellaan suoritettavaksi kokeneemman NHM:n tai evaluaattorin kanssa. Koulutuspäällikkö voi määritellä kerhossa tarkemmat kokemusrajat NHM-harjoitushypyn oppilaana toimivalle novahyppymestarille. Kerho voi ohjeistaa useamman hypyn hypäämiseen mutta vähintään yhdellä hypyistä on suoritettava vapaapudotuksessa vaadittavat taidonosoitukset saman hypyn aikana.

Hypyn kulku seuraa USPA AFF-I cat.D evaluointihyppyä, huomioidaan myös 2.puolen avauksen harjoittelu joko ilmassa tai harjoituslaudalla mahdollisimman autenttisessa asennossa.

NHM - harjoitushypyn kulku ja sisältö:

Harjoitushyppyä suorittava NHM(NHM) ja oppilasta esittävä NHM(oppilas)

Valmistelut:

- Oppilaalla harjoituskahva, tai sovittu merkki jo avauksesta
- Harjoiteltaessa 2.puolen avausta, oppilaalla käytössä oppilasvaljaat hypyllä

Maassa:

- Oppilaan varusteiden tarkastaminen
- Oppilaan briiffaus vallitseviin hyppyolosuhteisiin
- Laskeutumiskuvioiden ohjeistaminen oppilaalle

Koneella:

- Oppilaan ohjaaminen koneelle ja varusteiden tarkastaminen
- Koneen kuormaus ja oppilaan opastaminen koneessa toimimisesta

UH ja vapaapudostus:

- Oppilaan uloshyppyyn reagointi (kiinni-exit)
- Käännöksen pysäyttäminen
- Selältään kääntäminen
- Avauksessa avustaminen merkein - avaaminen (bottom-part)

Hypyn jälkeen läpikäynti, ja oppilaana toimineen hyppymestarin palaute. Itsearviointi onko taidot halutulla tasolla ja tarvitaanko mahdollista lisäharjoitusta ja kertausta.

Tarvittaessa yhteydenotto koulutuspäällikköön ja NHM-kouluttajaan.

Tarkistuslista NHM-harjoitushypylle

Päivämäärä ja paikka:

NHM-harjoitushypyn suorittaja:

Oppilas:

	Tavoitekohdat	Huomioita
Varusteiden tarkastaminen	Etupuoli: lukot, kahvat, vaijerit, hihnat Takapuoli: läpät, pinni, cypres, tatti, taskun kiinnitys Lisäksi: pakkauskortti, kypärä, gogplet, mittari, muut varusteet	
Oppilaan briiffaus	UH-paikka, lentokuviot, hyppysektori, loppukuviot vallitsevaan keliin	
Koneella	2. tarkistus, koneen kuormaaminen novan kanssa, istumapaikat, turvavyöt	
Hyppysuorite	UH reagointi ja tilanteen hallinta, käsimerkit ilmassa	
	Oppilaan spinnin pysäyttäminen, tekniikka	
	Oppilaan kääntäminen, tekniikka	
	Avauksen käsimerkit, avaaminen	
Hyppysuorite 2.puolelta	Oppilaan repun avaaminen 2.puolelta nova-kahvasta (ilmassa tai maassa)	