

# KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS		KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 1.3.2018	
<b>Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS</b>					
1	PL-hyppy	1000	---	RADIO	Uloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.).
2	PL-hyppy	1000	---		Asennon pysyminen stabiilina.
3	PL-hyppy	1000	---		Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. 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. <b>HÄTÄHYPPY MUUTTUU!</b> 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-tarkistus (t2.6). Stab asento, lasku. 101-102-TAIVUTA-TARTU-VEDÄ. Hyv.väli 4–7". t7.4
9	Mittari (lasku)	1600	10		3x3-tarkistus. Avaustoimenpiteiden aloitus mittarin perusteella 1300 m, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, suunta. 9–12" OK. t7.5
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3", 5" ja 10" → HV tai muu tai muitakin PLHM:n määäämiä</b>					
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10: Perusliikkeet vapaassa (paitsi Etuvoltti t10.4), t11: Sääoppi, t12: UHP:n määräitys, t15: PL-peruskoulutuksen suoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus					
<b>Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS</b>					
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	15		Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määritysharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelua.)
11	Suora UH, PM	1800	15	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ ITSENÄISESTI, JOILLA LASKU KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄLLE 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	Liuku, PM	2400–4000	25–60		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m
15	Selkälenno, PM	2400–4000	25–60		Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.
16	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000–4000	40–60		Hallittu tynnyri, pysyy suunnassa. Stabiilointi tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Hallittu voltti, pysyy suunnassa. Stabiilointi volttin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Työskentely lopetetaan 1800 m.
17	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60		Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1800 m.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä</b>					
t13: Varusteiden tarkistus (kkk), t16: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omiin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritukset; t9–t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus					
<b>Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS</b>					
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARIO KP:n/AKP:n LUVALLA, t21 (kkk) JA KK-HYPPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	<b>Ensimmäinen ryhmähyppy.</b> Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t18.
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Ryhmähyppy</b> valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 18), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta päiväkirjaan.
20	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten.</b> Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
21	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>FS:</b> hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. <b>Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten</b> riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan.
22	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku),</b> mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.
23	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		<b>Kuvunkäsittelyhyppy</b> hypätään Laskuvarjohyppääjän oppaan hyppöohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.
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			
29	Kuvunkäsittely	2000–4000			
30	Kuvunkäsittely	2000–4000			
31	Koehyppy	tilanteen mukaan			Koko hyppötilanteen hallitseminen käytännössä; t24 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.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä</b>					
t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppötoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t9–t13 ja t17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)					
<b>Oppilaspv:n pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe, terveydentilavakuutus ja hyppymäärät 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</b>					