

LASKUVARJOHYPPY- KOULUTTAJAN OPAS

OSA 2

OHJEITA KOULUTTAJALLE



8.2.2019

Sisällysluettelo

1	ALKUSANAT	6
2	YLEISTÄ	7
	KOULUTUSOHJELMA I (PL-ALKEISKURSSI JA NOVA-ALKEISKURSSI)	7
	ALKEIS-, PERUS- JA JATKOKOULUTUSOHJELMA.....	7
3	KOULUTUSVAIHEIDEN VAATIMUKSET JA TAVOITTEET.....	9
	ALKEISKOULUTUS (PL)	9
	ALKEISKOULUTUS (NOVA)	9
	PERUSKOULUTUS PL JA NOVA	10
	JATKOKOULUTUS PL JA NOVA.....	11
4	KOKEET, NÄYTTEET JA KOULUTUSVAIHEESEEN SIIRTYMISEN TOTEAMINEN	12
5	ERI KOULUTUSVAIHEISSA OLEVIENT HYPPÄÄJIEN OIKEUDET.....	13
6	HYPPYPÄIVÄKIRJAN JA KOULUTUSKORTTIN KÄYTTÖ	14
	HYPPYPÄIVÄKIRJAN SIVUT ENNEN KOULUTUSKORTTEJA.....	14
	KOULUTUSKORTIT	15
	HYPPYJEN MERKITSEMINEN	16
	HYPPYPÄIVÄKIRJAN LIITTEET	16
7	KOULUTTAMINEN JA KOULUTTAJAN VASTUU	17
8	KOULUTUSOHJELMAN TEORIAM, HYPYT JA HYPPYJEN ARVIOINTIPERIAATTEET	18
	A) KOULUTUSOHJELMA II / PAKKOLAUKAISUJÄRJESTELMÄ.....	18
	ALKEISKOULUTUS	18
	1–3 Pakkolaukaisuhyppyjä.....	18
	t7.2 Harjoitusveto (O + H).....	19
	4–6 PL-harjoitusvetohyppyjä.....	20
	t3.5 Vapaan pudotuksen perusteet (O + H).....	20
	t3.6 Avaaminen (O + H)	20
	t3.6** Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) (O + H).....	21
	t7.3 Itseaukaisu 3” (O + H)	21
	Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus.....	22
	7 3” Stabiili, lasku.....	22
	t2.6 3x3-tarkistus (O + H)	23
	t7.4 Itseaukaisu 5” (O + H)	23
	8 5” Stabiili, lasku.....	24
	t3.5 Korkeusmittarin käyttö vapaassa (O + H)	24
	t7.5 Itseaukaisu 10” (O + H)	25
	t10.8 Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (O + H).....	25
	9 10” Stabiili, mittari (lasku)	26
	t3.6** Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) (O + H).....	26
	t8 Yhteenveto: Peruskoulutus	26
	t9 Uloshyppytyylit (O + H).....	27
	t10 Perusliikkeet vapaassa, (ei etuvoltia t10.4) (O + H)	27

t11	Sääoppi (O + H).....	27
t12	Uloshyppypaikan määrittäminen (PM) (O + H).....	28
t15	PL-peruskoulutuksen suoritukset.....	29
	KIRJALLINEN TEORIAKOE	29
	PERUSKOULUTUS	30
10	15” Stabiili, mittari, PM, HD**	30
11	15” Suora UH, PM	30
12	15” SukellusUH, PM	31
13	25–60” 360° käännös, PM	31
14	25–60” Liuku, PM.....	32
15	25–60” Selkälento, PM	32
16	40–60” Tynnyri ja takavoltti, PM.....	32
17	40–60” FS-liuku, PM	33
t3.6**	Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) (O + H).....	33
t13	Varusteiden tarkistus (O + H)	34
t16	Yhteenveto: Jatkokoulutus.....	34
t17	FS-kuviohyppääminen (O + H)	34
t18	Freehyppääminen (O + H)	35
t19	Kuvunkäsittely oppilaana (O)	35
t20	Omiin varusteisiin siirtyminen (O + H)	37
t28	Jatkokoulutuksen suoritukset.....	37
	VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE	38
	KIRJALLINEN TEORIAKOE	38
	JATKOKOULUTUS	39
18–22	40–60” Ryhmähyppy, PM	39
23–27	40–60” Valinnainen.....	40
28–30	8–10” Kuvunkäsittely (hyppykorkeus 2 000 m)	41
31	Koehyppy (hyppykorkeus tilanteen mukaan)	41
t21	Kaluston tarkastus ja huolto (O + H)	42
t22	Pakkaustarkistus (O + H)	42
t23	Määräykset, lait ja ohjeet (O + H)	43
t24	Hyppytoiminnan järjestäminen (O + H).....	43
t25	Erikoishyppy (O).....	43
t26	Fysiologia (O)	44
t27	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu (O + H)	44
	OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE	44
	KIRJALLINEN TEORIAKOE	45
	A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTÄMINEN TODETTU	45
	B) KOULUTUSOHJELMA II / NOVAJÄRJESTELMÄ	46
	ALKEISKOULUTUS	46
t6	Tasohyppien suoritukset hyppien mukaan edeten (O + H).....	46
t10.1	Perusasento (O + H)	46
1	Tottuminen vapaaseen pudotukseen	46
t10.2	Käännös (O + H)	47
2	Asennon hallinta.....	47
3	Stabiili vapaapudotus	47
t2.6	3x3-tarkistus (O + H)	48
4	Käännökset 90°	48
5	Käännökset 360°	48
t3.4	Suora uloshyppy (O + H).....	49
t9.2.3	Suora uloshyppy (O + H).....	49
t10.5	Tynnyri (O + H).....	49
t10.6	Takavoltti (O + H).....	49
6	Irtiuloshyppy	49
t9.3	Sukellusuloshyppy (O + H)	50
t10.4	Etuvoltti (O + H)	50
7	Puolisarja	50

t10.8	Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (O + H)	51
	Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus	51
8	15" lyhyt vapaa	51
t8	Yhteenveto: Peruskoulutus	52
t9	Uloshyppytyylit (O + H)	52
t10.3	Selkälento	52
t10.7	Liuku ja FS-liuku	52
t11	Sääoppi (O + H)	53
t12	Uloshyppypaikan määrittäminen (PM) (O + H)	53
t14	NOVA-peruskoulutuksen suoritukset	54
	KIRJALLINEN TEORIAKOE	54
	PERUSKOULUTUS	55
9	8" Stabiili, mittari ja lasku, PM	55
10–11	5" Stabiili, mittari ja lasku, PM	55
12	25–60" Selkälento, PM	55
13	25–60" Liuku, PM	56
14	40–60" FS-liuku, PM	56
t13	Varusteiden tarkistus (O + H)	57
t16	Yhteenveto: Jatkokoulutus	57
t17	FS-kuviohyppääminen (O + H)	57
t18	Freehyppääminen (O + H)	58
t19	Kuvunkäsittely oppilaana (O)	59
t20	Omiin varusteisiin siirtyminen (O + H)	60
t28	Jatkokoulutuksen suoritukset	60
	VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE	61
	KIRJALLINEN TEORIAKOE	61
	JATKOKOULUTUS	62
15–19	40–60" Ryhmähyppy, PM	62
20–21	40–60" Valinnainen	63
22–24	8–10" Kuvunkäsittely (hyppykorkeus 2 000 m)	64
25	Koehyppy (hyppykorkeus tilanteen mukaan)	64
t21	Kaluston tarkastus ja huolto (O + H)	65
t22	Pakkaustarkistus (O + H)	65
t23	Määräykset, laitteet ja ohjeet (O + H)	65
t24	Hyppytoiminnan järjestäminen (O + H)	66
t25	Erikoishyppy (O)	66
t26	Fysiologia (O)	66
t27	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu (O + H)	66
	OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE	67
	KIRJALLINEN TEORIAKOE	67
	A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTÄMINEN TODETTU	68
9	MUUT OHJEET	69
	OPPILASHYPYN ULKOPUOLINEN KUVAAMINEN MUIDEN KUIN KOULUTTAJAIN TOIMESTA	69
	<i>Kuvaajan vähimmäiskokemustaso on</i>	69
	<i>Lähtiessään kuvaamaan oppilasta, kuvaajan pitää ottaa huomioon</i>	69

LIITELUETTELO	70
1 KOULUTUSOHJELMA II (PL-KOULUTUS)	71
2 KOULUTUSOHJELMA II (NOVA-KOULUTUS).....	75
3 FS-HYPPYOHJELMA.....	79
4 FREEHYPPYOHJELMA	81
5 KUVUNKÄSITTELYOHJELMA	82
6 KOEHYPYN ARVIOINTILOMAKEMALLI	83
7 KOULUTUSOHJELMAN TIIVISTELMÄ – PL	84
8 KOULUTUSOHJELMAN TIIVISTELMÄ – NOVA	85
MUISTIINPANOJA	86

LASKUVARHYPPYKOULUTTAJAN OPAS

OSA 2

Ohjeita kouluttajalle

Versio 8.2.2019

1 Alkusanat

Tämä opas/ohje on tehty vastaamaan vuoden 2019 Hyppypäiväkirjaversioon ja siinä olevien koulutuskorttien ja rakennetta, joissa erityisesti alkeiskoulutuksen teoriaopetusta on tarkennettu. LT:n verkkosivuilta (laskuvarjotoimikunta.fi) ovat koulutuskortit myös ladattavissa sekä kerhot voivat tilata tukevalle paperille valmiiksi painettuja kortteja Suomen Ilmailuliitosta (Jari Lehti) ilmaiseksi. Tässä viitataan Laskuvarjohyppääjän oppaaseen versio 1.3.2018.

Tästä oppaasta/ohjeesta on myös tehty **toinen, tiivistetty versio**. Siinä PL- ja NOVA-koulutuksessa samanlaisena olevat hyppy ja teorian on yhdistetty. Tiivistetty versio painetaan ja jaetaan Suomen hyppykouluttajille kauden 2019 aikana. Molemmat versiot löytyvät myös Laskuvarjotoimikunnan verkkosivuilta ([Koulutuspäällikön kansio](#)).

Tämä opas/ohje korvaa Laskuvarjohyppykouluttajan oppaan (13.5.2013) Osa 2: Suomen Ilmailuliiton koulutusohjelma II – ohjeita kouluttajalle. Osa 1 (Kouluttajakurssi) päivittyy myöhemmin tänä vuonna. Tämä opas/ohje päivitetään seuraavan kerran kaudelle 2020 yhdessä Laskuvarjohyppääjän oppaan sekä Hyppypäiväkirjan kanssa,

Laskuvarjotoimikunta kiittää tähän oppaaseen saaduista ideoista ja palautteesta. Koulutukseen liittyvä palaute ja kehitysideat ovat aina tervetulleita. Niitä voi lähettää Laskuvarjotoimikunnalle sähköpostilla lt@laskuvarjotoimikunta.fi.

2 Yleistä

Koulutusohjelma I (PL-alkeiskurssi ja NOVA-alkeiskurssi)

Koulutusohjelma I (PL-alkeiskurssi ja NOVA-alkeiskurssi) sisältää yleisohjeen sekä PL-alkeiskurssin ja NOVA-alkeiskurssin koulutusohjelmat, jotka käsittävät **ennen ensimmäistä hyppyä annettavan koulutuksen**. Siihen kuuluvat myös malliesimerkit PL-alkeiskurssin ja NOVA-alkeiskurssin koulutuskirjanpitona toimivasta koulutuspäiväkirjasta, johon pidetty opetus, harjoitukset yms. merkitään. Lisäksi siihen kuuluu pääpiirteittään **Laskuvarjohyppääjän oppaan Osa I (Alkeiskoulutus)** (lisäksi on viittauksia myös perus- ja jatkokoulutuksen sisältäviin *Osiin II ja III*), joka sisältää oppilaan ennen ensimmäistä hyppyä tarvitseman teorian tiedon. Laskuvarjohyppääjän opas on suunniteltu niin, että pelkän alkeiskurssin osuutta ei korosteta, vaan oppilaan oletetaan jatkavan harrastustaan myös ensimmäisen hyppynsä jälkeen. **Hyppypäiväkirja** on myös osa kokonaisuutta. Siinä ovat kuittauspaikat muun muassa alkeisoppilaan kelpoisuudelle, terveydentilavakuutuksen/lääkärintodistuksen voimassaololle sekä erilaisten osaamisnäytteen (käytännönkoe) ja alkeiskurssin teoriakokeen voimassaololle (ympyröidään toisella sivulla kohdassa **"Teoriakoe voimassa"** Alk, merkitään pvm vuoden (12 kk) päähän kokeen hyväksymisestä ja kuitataan).

Alkeis-, perus- ja jatkokoulutusohjelma

Alkeiskurssin jälkeinen oppilaiden koulutus tapahtuu alkeis-, perus- ja jatkokoulutusohjelman mukaan. Siihen kuuluu neljä osaa:

- Koulutusohjelma II: PL-koulutus ja NOVA-koulutus**, jotka sisältävät alkeis-, perus- ja jatkokoulutuksessa tehtävät suoritukset sekä opeteltavat teoriat PL- ja NOVA-järjestelmässä.
- Laskuvarjohyppääjän opas**, joka sisältää oppilaan ja luonnollisesti myös kouluttajan tarvitseman vähimmäisteorian tiedon.
- Koulutuskortit**, joihin merkitään hypyllä tehtävät **hyväksytyt suoritukset**, teoria- ja käytännönkokeiden hyväksymispäivämäärät sekä A-lisenssin kelpoisuuden täyttymisen toteaminen. Lisäksi siihen merkitään teoriaosakokonaisuuksien hyväksytty suoritus.
- Tämä ohje**, jossa määritellään koulutusohjelman käyttö.

Koulutuskortin lisäksi oppilaan on pidettävä **hyppypäiväkirjaa**, johon merkitään muun muassa kaikki hyppyt, perus- ja jatkovaiheeseen siirtymisen myöntämispäivämäärät, erilaisten osaamisnäytteen ja teoriakokeiden voimassaolo sekä A-lisenssin kelpoisuuden täyttymisen toteaminen (muodostaa koulutustodistuksen). Tilaa on myös kerhokohtaisille merkinnöille.

Kouluttaja varmentaa oikeuksiensa ja osaamisensa mukaisesti jokaisen merkinnän nimikirjoituksellaan sille varattuun kohtaan niin koulutuskortissa kuin hyppypäiväkirjassakin.

*Liikenne- ja viestintäviraston, Traficom*in Ilmailumääräys **OPS-M6-1** ja **Suomen Ilmailuliiton Laskuvarjohyppääjien toiminnalliset ohjeet ja kelpoisuusvaatimukset** muodostavat pohjan hyppytoiminnan säätelylle. Koulutusohjelmat I ja II tarkentavat annettavaa koulutusta. Muu materiaali (kuten koulutuspäiväkirjat, hyppypäiväkirja, koulutuskortit, koulutusohjelmatiivistelmät, koekysymyspankki, koulutuskalvot jne.) tukee koulutusta ja on yhdenmukainen määräyksien ja ohjeiden kanssa. Koulutusohjelmien tai vastaavien ja määräysten ollessa ristiriidassa, on määräys aina se asiakirja, jota noudatetaan. **Organisaatioilla on oikeus tiukentaa annettuja ohjeita ja määräyksiä omaa toimintaansa varten.**

Koulutusohjelmassa määritellään hyppysuoritukset juoksevilla numeroinnilla **1–31 PL-koulutuksessa** ja **1–25 NOVA-koulutuksessa** (merkitään tästä eteenpäin lyhenteillä PL ja NOVA). Teoriaosuudet alkeiskurssin jälkeen määritellään t:llä alkavin numeroi ja niitä ovat

PL:ssä *t2.6, t3.5, t3.6, t7.2–t7.5, t8–t13* (ei *t10.4*), *t15–t28* (PL) sekä *t6, t8–t14, t16–t28* NOVA:ssa. Teoriaosuuksien numerointi vastaa Laskuvarjohyppääjän oppaan lukujen numerointia. Teoriaosuudet sisältävät oppitunnin (O) ja suurimmassa osassa myös harjoituksen (H) joko kouluttajan johdolla ja/tai omatoimisesti.

Teoriaosuuksien koulutustapahtumat nivotaan hyppyjen yhteyteen ja/tai niistä pidetään erilliset oppitunnit ja harjoitukset. Kussakin koulutusvaiheessa opetetaan aina seuraavassa vaiheessa tarvittavat asiat ensin teoriassa, sen jälkeen harjoitellaan maassa ja vasta sitten ilmassa. Oppilaille on jätävä aikaa tutustua ja kerrata asioita, ennen kuin ne tulevat käytännössä vastaan.

Koulutuksesta vastaava kouluttaja kuittaa teorian sekä hyväksytyt hyppysuoritukset aina koulutuskorttiin. Vasta kuittauksen jälkeen voi oppilas jatkaa eteenpäin. Kouluttajan tehtäviin kuuluu tarkastaa, että ennen kutakin hyppysuoritusta oppilas hallitsee asiaan liittyvän teorian ja on riittävästi harjoitellut uutta asiaa käytännössä. **Koulutuskortit muodostavan oppilaan koulutuksen kirjanpidon ja ne arkistoidaan kerhossa kortin täytyttyä.**

Hypyt on hypättävä alkeis- ja peruskoulutuksessa koulutusohjelman mukaisessa järjestyksessä. Hyppyjen suorituseritys on jatkokoulutuksessa vapaa, kuitenkin aina kouluttajan päätettävissä. FS-, free- ja kuvunkäsittelyhypyillä hypätään hyppyojelmien mukaisia hyppejä kouluttajan harkinnan mukaisessa järjestyksessä.

Tähdillä (**, vrt. koulutuskortit) merkitty teoria riippuu käytettävästä kalustosta. Jos esimerkiksi kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) otetaan käyttöön vasta jatkokoulutusvaiheessa, niin tätä teoriaa ei tarvitse opettaa peruskoulutusvaiheessa vaadittavissa teorioissa.

Hyppymestarilla tässä ohjeessa tarkoitetaan joko PL-hyppymestaria (PLHM) tai novahyppymestaria (NHM).

3 KOULUTUSVAIHEIDEN VAATIMUKSET JA TAVOITTEET

Kurssimuotoisen alkeiskurssin jälkeen oppilaan koulutus jakautuu seuraaviin vaiheisiin:

Alkeiskoulutus (PL)

Alkeiskoulutus sisältää:

- **kolme PL-hyppyä** (radio on pakollinen vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä)
- *t7.2 (Harjoitusveto)*
- **kolme PL-harjoitusvetohyppyä**
- *t3.5 (Vapaapudotuksen perusteet, josta mittarin käyttö vasta ennen 10" vapaa), t3.6 (Avaaminen, mahdollisesti kädestäpäästettävä apuvarjo, HD**), t7.3 (Itseaukaisu 3")*
- **hätähyppytoimenpiteiden koulutus**
- **3" Stabiili, lasku**
- *t2.6 (3x3-tarkistus) ja t7.4 (Itseaukaisu 5")*
- **5" Stabiili, lasku**
- *t3.5 (Mittarin käyttö vapaassa), t7.5 (Itseaukaisu 10") ja t10.8 (Perusliikkeet vapaassa, kohta Vaaratilanteet)*
- **10" Stabiili, mittari (lasku).**

Eli yhteensä minimissään **9 hyväksyttyä hyppysuoritusta**.

Peruskoulutusvaiheeseen pääsemiseen vaaditaan lisäksi ***kirjallinen teoriakoe*** koulutusohjelmassa mainituista teoriakokonaisuuksista (*t8–t12* (paitsi ei *t10.4, Etuvoltti*) ja *t15*) sekä *Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet* (kertaus alkeiskurssilta).

Teoria *t3.6*** (Kädestäpäästettävä apuvarjo, **HD**) sisältää harjoitusosuudessa **näytteen**, joka hyppymestarin on kuitattava sekä koulutuskorttiin että hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle. Lisäksi *t9 (Uloshyppytyylit)*, *t10 (Perusliikkeet vapaassa)*, *t11 (Sääoppi)* ja *t12 (Uloshyppypaikan määrittäminen)* sisältävät **harjoitusosuudessa paljon asioita, joihin koulutajan osallistuminen on välttämätöntä**.

Lisäksi pitää huomioida, että jos alkeiskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä **totuttelusuoritus** ennen seuraavaa hyppyä riippuen edellisestä suorituksesta:

- PL tai HV → PL
- 3", 5" tai 10" → HV

PL-hyppymestari voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

PL-oppilaan tavoitteena koulutusvaiheen jälkeen, alkeiskurssin asioiden lisäksi, on osata avata varjo itse, ohjata laskuvarjoa ja laskeutua itsenäisesti.

Alkeiskoulutus (NOVA)

Nova-alkeiskoulutuksessa hypätään ensin **tasohyppy 1–7** (radio on pakollinen vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä) siten, että vapaassa on mukana vähintään yksi NHM. Koulutus sisältää:

- *t6 (NOVA-alkeiskoulutuksen suoritukset)*, opetetaan tasohyppyjen mukaan edeten
- *t10.1 (Perusasento).*
- **tasohyppy 1**
- *t10.2 (Käännös)*
- **tasohyppy 2**
- **tasohyppy 3**
- *t2.6 (3x3-tarkistus)*
- **tasohyppy 4**

- **tasohyppy 5**
- *t3.4 (Uloshyppy, NOVA), t9.2.3 (Suora uloshyppy, NOVA), t10.5 (Tynnyri), t10.6. (Takavoltti)*
- **tasohyppy 6**
- *t9.3 (Sukellusuloshyppy), t10.4 (Etuvoitti)*
- **tasohyppy 7**
- *t10.8 (Perusliikkeet vapaassa, kohta Vaaratilanteet)*
- **hätähyppytoimenpiteiden koulutus**
- **tasohyppy 8**

Viimeisenä hyppysuorituksena on siis **tasohyppy 8**, joka on ensimmäinen lyhyt vapaa 15" ja tällä hypyllä ei ole hyppymestaria mukana vapaapudotuksessa.

Peruskoulutusvaiheeseen pääsemiseen vaaditaan lisäksi **kirjallinen teoriakoe** koulutusohjelmassa mainituista teoriakokonaisuuksista (*t8–t12 ja t14*) sekä *Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet* (kertaus alkeiskurssilta).

Teoriat *t9 (Uloshyppytyylit)*, *t10 (Perusliikkeet vapaassa)*, *t11 (Sääoppi)* ja *t12 (Uloshyppy-paikan määrittäminen)* sisältävät **harjoitusosuudessa paljon asioita, joihin kouluttajan osallistuminen on välttämätöntä.**

Lisäksi pitää huomioida, että jos tasokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pitempi **hyppytauko**, hänen on uusittava edellinen tasohyppy. Tasoilla 5–7 voidaan kouluttajan harkinnan mukaan suorittaa jokin muu aiempi taso, ei kuitenkaan tasoja 1 tai 2. **Tasohyppy 8 tulee suorittaa 14 vrk sisällä tason 7 jälkeen**, muutoin tulee uusia taso 7.

NOVA-oppilaan tavoitteena on osata avata varjo itse, ohjata laskuvarjoa ja laskeutua itsenäisesti **sekä** vapaapudotustaitojen oppiminen novakoulutusohjelman mukaisesti.

Peruskoulutus PL ja NOVA

Peruskoulutuksessa hyväksyttyjä hyppysuorituksia on minimissään **8 kpl (PL) tai 6 kpl (NOVA)**. Hyppyjen ohessa on suoritettava vähintään **5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittäystä (PM)**, joilla on laskeuduttava kouluttajan määräämälle alueelle.

Jatkokoulutusvaiheeseen pääsemiseen vaaditaan lisäksi **kirjallinen teoriakoe** PL-koulutusohjelmassa mainituista teoriakokonaisuuksista (*t3.6***, *t13*, *t16–t20*, *t28* ja *t2–t9 Kertaus*) sekä *Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet* (kertaus alkeiskurssilta) ja NOVA-ohjelmassa teoriakokonaisuuksista (*t13*, *t16–t20*, *t28* ja *t9–t12 Kertaus*) sekä *Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet* (kertaus alkeiskurssilta).

Teoriat *t3.6** (Kädestäpäästettävä apuvarjo, HD)* sisältää harjoitusosuudessa **näytteen**, jonka hyppymestarin on kuitattava. Lisäksi *t13 (Varusteiden tarkistus)* ja *t20 (Omiin varusteisiin siirtyminen)* **sisältävät harjoitusosuudessa paljon asioita, joihin kouluttajan osallistuminen on välttämätöntä.** **Varusteiden tarkistamisesta** on myös suoritettava **käytännön koe.**

Lisäksi pitää huomioida, että jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi **hyppytauko**, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

Oppilaan tavoitteena koulutusvaiheen jälkeen on osata itsenäisen hyppäämisen alkeet:

- hyppyvarusteiden pukeminen ja tarkastaminen itsenäisesti
- toiminta ilma-aluksessa ilman kouluttajaa
- uloshyppypaikan määrittäminen
- eri uloshyppytyylit
- vapaapudotuksen perusteet.

Jatkokoulutus PL ja NOVA

Jatkokoulutuksessa hyväksytyjä hyppysuorituksia on minimissään **14 kpl (PL)** tai **11 kpl (NOVA)**. Hyppyjen ohessa on suoritettava **5 kpl paikanmäärittäjiä, joilla on laskeuduttava enintään 25 m etäisyydelle maalipisteestä** sekä 5 hyppyä HD-varjolla, jos sellaista ei ole aikaisemmin käytetty. Ensimmäisellä HD-hypyllä (HD-totuttelu) ei saa tehdä muuta suoritusta.

Teoria t24 (*Hyppytoiminnan järjestäminen*) sisältää harjoitusosuudessa paljon asioita, joihin kouluttajan osallistuminen on välttämätöntä. Lisäksi vaaditaan ***kirjallinen teoriakoe*** koulutusohjelmassa mainituista teoriakokonaisuuksista (t21–t27 sekä t9–t13 ja t17–t20 Kertaus) sekä *Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet* (kertausta alkeiskurssilta). Myös ***oppilaspäävarjon pakkaamisesta ja pakkaustarkastuksesta*** on suoritettava ***käytännön koe***.

A-lisenssin vaatimusten täyttymisen (= itsenäisen hyppääjän kelpoisuuden) toteaa koulutusorganisaation koulutuspäällikkö, PLHM tai NHM. Näiden tästä antama todistus on hypypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle tehty merkintä "*A-lisenssin vaatimusten täyttyminen todettu*" (vanhoissa HPK:ssa lukee "*A-lisenssin kelpoisuus*", mutta tämä tarkoittaa samaa asiaa) ja tämä oikeuttaa itsenäiseen hyppytoimintaan. Suomen Ilmailuliitto ry myöntää A-lisenssin hakemuksen perusteella. Ensimmäistä kertaa lisenssiä haettaessa hakulomakkeeseen tarvitaan koulutuspäällikön, apulaiskoulutuspäällikön tai hyppymestarin allekirjoitus.

Lisäksi pitää huomioida, että jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi **hyppytauko**, hänen on hypättävä totutteluhypynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

Oppilaan tavoitteena koulutusvaiheen jälkeen on osata itsenäisessä hyppytoiminnassa tarvittavat tiedot ja taidot, eli:

- osata itsenäinen laskuvarjohyppytoiminta
- hallita liikkuminen vapaassa pudotuksessa
- tuntea erilaiset hyppyvarusteet, varjot ja hyppylajit
- tuntea hyppytoimintaa koskevat lait, määräykset ja ohjeet
- tuntea hyppäämiseen liittyvät fysiologiset seikat, hyppäämisen riskitekijät sekä toiminta onnettomuustilanteessa.

Voimassa olevat **koulutusohjelmat** löytyvät Laskuvarjotoimikunnan verkkosivuilta kohdasta [Koulutuspäällikön kansio](#). **Koulutusohjelmat II** PL- ja novakoulutus (8.2.2019) ovat myös tämän oppaan **liitteinä 1 ja 2**.

4 KOKEET, NÄYTTEET JA KOULUTUSVAIHEESEEN SIIRTYMISEN TO- TEAMINEN

Alemman koulutusvaiheen hyväksytty suorittaminen on seuraavan vaiheen aloittamisen edellytys. Käytännössä kokeet voidaan suorittaa, vaikka vaiheen viimeisiä hyppyjä ei olisikaan hyväksytysti suoritettu. Näin menetellen oppilas ei joudu tarpeettomasti odottamaan koetilaisuutta ennen seuraavan vaiheen hyppysten aloittamista.

Koulutusvaiheiden sekä A-lisenssiin tähtäävät kirjalliset ja käytännön kokeet ottaa vastaan PL- tai novahyppymestari oikeuksiensa ja osaamisensa mukaisesti. Kaikki teoriakokeet on tehtävä kirjallisesti ja vähintään 70 prosenttiin koekysymyksistä on vastattava hyväksytysti. Käytännön kokeissa kokeen vastaanottanut PL- tai novahyppymestari arvioi, mikä on kunkin koulutukseen riittävä osaamisen taso. **Myös vapaapudotuskouluttaja voi kuitata opetetuksi niitä teorioita, joita ei ole laatikoitu.**

PL-hyppymestari allekirjoittaa hyppypäiväkirjaan PL-alkeisoppilaan kelpoisuuden ennen oppilaan ensimmäistä hyppyä. Vastaavasti nova-alkeisoppilaan kelpoisuuden allekirjoittaa novahyppymestari. **Nämä oikeuttavat oppilaan osallistumaan hyppykoulutukseen.** Perus- ja jatkokoulutusvaiheen kelpoisuuden voi myöntää PL- tai novahyppymestari koulutusmuodosta riippumatta.

A-lisenssin vaatimusten täyttymisen (= itsenäisen hyppääjän kelpoisuuden) toteaa koulutusorganisaation koulutuspäällikkö, PLHM tai NHM. Suomen Ilmailuliitto ry myöntää A-lisenssin hakemuksen perusteella. Ensimmäistä kertaa lisenssiä haettaessa hakulomakkeeseen tarvitaan koulutuspäällikön, apulaiskoulutuspäällikön tai hyppymestarin allekirjoitus.

Myönnettäessä koulutusvaiheiden kelpoisuuksia tai esitettäessä oppilaalle myönnettäväksi lisenssiä on tarkastettava, että **oppilas on hyväksytysti tehnyt kaikki kyseessä olevaan koulutusvaiheeseen kuuluvat suoritukset, kokeet ja näytteet** (hyväksymispäivämäärät ja hyväksyneiden kouluttajien nimikirjoitukset).

Läpäisty vaihe kuitataan oppilaan hyppypäiväkirjaan (sekä mahdolliseen kerhon omaan kirjanpitoon). **Myöntämisen jälkeen koulutuskortti arkistoidaan kerhossa, jolloin se muodostaa oppilasta koskevan koulutuskirjanpidon, jota on Suomen Ilmailuliiton ohjeiden mukaan taltioitava ja säilytettävä vähintään kahden vuoden ajan.** Lisäksi aineisto on pyydettäessä esitettävä SIL:n määräämälle tarkastajalle tai vastaavalle.

5 ERI KOULUTUSVAIHEISSA OLEVIENT HYPPÄÄJIEN OIKEUDET

Alkeiskoulutuksessa oleva oppilas saa osallistua hyppykoulutukseen sekä suorittaa koulutusohjelman mukaisia hyppyjä koulutusmuodosta riippuen joko PL- tai novahyppymestarin valvonnassa. **Hyppymestarin** (huomaa, että tässä oppaassa ei hyppymestarilla koskaan tarkoiteta tandemhyppymestaria) **on oltava mukana ilma-aluksessa hyppylennolla**. Oppilaalla on oikeus pakata laskuvarjo A-, B-, C- tai D-lisenssin omaavan laskuvarjohyppääjän valvonnassa.

Peruskoulutuksessa oleva oppilas saa osallistua hyppykoulutukseen sekä suorittaa koulutusohjelman mukaisia hyppyjä **PL- tai novahyppymestarin tai vapaapudotuskouluttajan** (VPK) valvonnassa. **Kouluttajan on oltava mukana ilma-aluksessa hyppylennolla**. Oppilaalla on oikeus pakata laskuvarjo A-, B-, C- tai D-lisenssin omaavan laskuvarjohyppääjän valvonnassa.

Jatkokoulutuksessa oppilas saa edellä mainittujen lisäksi toimia ilma-aluksessa ilman kouluttajaa tämän valvoessa suoritusta maasta tai ilmasta. Jatkokoulutusoppilas ei saa olla pökanvanhin; **jatkokoulutusoppilas voi kuitenkin lähteä koneesta viimeisenä samalta linjalta aiemmin hypänneiden jälkeen, jos tämä on kerhossa hyväksytty käytäntö**. Kouluttaja valmentaa oppilaan suoritukseen ennen hyppyä, tarkastaa hänen varusteensa ennen koneeseen asettumista sekä arvioi hypyn ja määrää seuraavan suorituksen.

Jatkokoulutusoppilas saa käyttää koulutuspäällikön tai apulaiskoulutuspäällikön hyväksymiä omia hyppyvarusteitaan suoritettuaan hyväksyttävästi jatkokoulutusvaiheeseen vaadittavien tietojen lisäksi kohdan *t21 (Kaluston tarkastus ja huolto)*. Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhypyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia. **Koulutuspäällikön tai apulaiskoulutuspäällikön on merkittävä omien varusteiden käyttöoikeus oppilaan hyppypäiväkirjaan** niin, että käy ilmi, mitä varusteita (päävarjo ja valjaat) oikeus koskee. Muiden varusteiden, esimerkiksi lupa käyttää omaa kypärää tai korkeusmittaria, merkinnän voidaan tehdä esimerkiksi sen hypyn kohdalle (myös kouluttaja voi hyväksyä nämä), jolloin lupa on annettu tai jokainen kouluttaja päättää asian suorituskohdasta [kerhokohtaisesti sovittava asia]. **Huom.** oppilaan oma mittari pitää tarkastaa samalla tavalla kuin kerhon oppilasmittarit, jos kerhossa saa omia mittareita käyttää. **Oppilaan mittarissa pitää olla viisarinäyttö**, mutta toteutus voi olla myös digitaalinen.

Edellä mainittujen suoritusten lisäksi oppilaan on suoritettava **varavarjon käyttönäyte hyppymestarille 2 kk:n välein**. Näytteen viimeinen voimassaolopäivä kuitataan oppilaan hyppypäiväkirjaan. **Muut alkeis-, perus- ja jatkokoulutusvaiheen näytteet ja kirjalliset koheet ovat voimassa yhden vuoden suorituspäivästä.**

6 HYPPYPÄIVÄKIRJAN JA KOULUTUSKORTTIEN KÄYTTÖ

Hyppypäiväkirjan sivut ennen koulutuskortteja

Hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle tulevat **oppilaan henkilötiedot, kouluttava kerho, alkeiskurssin ajankohta, hypppykalusto** (valjaat), **koulutusjärjestelmä** (PL/NOVA), **korkeusmittarin käyttötapa** (käsimittari/rintamittari) ja **hyppykoneen tyyppi**, johon on saanut koulutuksen (esimerkiksi UH, hätähyppy, pakkolasku).

Ensimmäiselle sivulle merkitään myös **koulutusvaihe, oikeudet ja rajoitukset**. Alkeisoppilaan sekä perus- ja jatkokoulutusvaiheen kelpoisuuden myöntämispäivämäärille ja myöntäjien allekirjoituksille on varattu tilat. **Koska oppilaat voivat vaihtaa kerhoa kesken koulutuksen, mahdollisten lisätietojen kysymisen helpottamiseksi merkitään allekirjoituksen perään kouluttaneen kerhon nimilyhenne.** Myös PL-koulutuksessa annettu HD-apuvarjon käyttökoulutus merkitään. A-lisenssin vaatimusten täyttymisen (= itsenäisen hyppääjän kelpoisuuden) toteaa koulutusorganisaation koulutuspäällikkö, PLHM tai NHM. Näiden tästä antama todistus on hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle tehty merkintä *"A-lisenssin vaatimusten täytyminen todettu [vanhemmat HPK-versiot: "A-lisenssin kelpoisuus"]*.

Jatkokoulutusoppilaalle myönnetty **oman varjokaluston käyttöoikeus** (päävarjo, valjaat ja myöntämispäivä) merkitään myös ensimmäiselle sivulle. Sinne merkitään lisäksi oppilaan **mahdolliset rajoitukset** (*käytettävä silmälaseja/piilolaseja hypätessä* -rajoitusta varten on valmiiksi paikka, johon laitetaan rasti ja asian todenneen HM:n kuittaus) sekä tiedot henkilöstä, johon voidaan ottaa **yhteyttä onnettomuustilanteessa**.

Toiselle sivulle merkitään **terveydentilavakuutuksen/lääkärintodistuksen** viimeinen voimassaolopäivä:

- Ensimmäinen annettu TTV on voimassa (jos ei muuta syytä ole), kunnes hyppääjä täyttää 50 vuotta. Tällöin TTV uusitaan ja sitten 5 vuoden välein. Eli yleensä käytännössä, kun hyppääjä täyttää 55 vuotta.
- Lääkärintodistus tarvitaan (jos ei muuta syytä ole), kun hyppääjä täyttää 60 vuotta ja sitten 5 vuoden välein.
- Huom. Kouluttajilla on tiukemmat vaatimukset, ks. *Toiminnalliset ohjeet ja kelpoisuusvaatimukset*.

Varavarjon käyttönäytteen, uloshyppynäytteen ja kaatumistaidon näytteen viimeinen voimassaolopäivä tulee myös toiselle sivulle. Sinne ympyröidään lisäksi hyväksytyn **teoriakokeen** koulutusvaihe ja kokeen viimeinen voimassaolopäivämäärä (yksi vuosi kokeen suorituspäivämäärästä). Uloshyppynäytteen ja kaatumistaidon näytteen toinen kuittauspaikka on tarkoitettu lähinnä kertaamaan tulevan, taukoa pitäneen oppilaan kertaussuoritusten kuittaukseen, sillä käytännön toiminnassa ainakin "uloshyppynäyte" tehdään jokaisella hypyllä (laskeutuminenkin tulee myös harjoiteltua). Uusimmassa HPK:ssa on merkittynä em. voimassaoloaikoja muistin tueksi.

Seuraavalla sivulla on esitelty **arviointilyhenteitä**, jonka voi käyttää arvioinnissa, mutta mikään ei estä (suositus) käyttämästä kokonaisia sanoja tai lauseista (tilaa arvioinnille on nykyisessä HPK:ssa runsaasti). On kuitenkin aina annettava **myös sanallinen arviointi**. Saman sivun alaosassa on tila, joka on varattu **kerhokohtaisille merkinnöille**. Kertaustilaisuutta varten on valmis paikka ja kolme muuta kohtaa vapaasti käytettäväksi.

Tämän sivun kääntöpuolella on mainittuna **hätähyppykorkeuden** itseaukaisuhypyillä (PL) sekä alkaen tasosta 8 (NOVA) lisäksi on tyhjää tilaa **muistiinpanoille** (HPK, ver. "2019").

Koulutuskortit

Seuraavaksi hyppypäiväkirjassa ovat **irti leikattavat** koulutuskortit (= koulutustodistukset kerhon kirjanpitoon). Koulutuskortin ylälaudassa on tila oppilaan nimelle. Hyväksytyn suorituksen päivämäärä ja kouluttajan kuittaus tulevat niille varatuille paikoille.

Alkeiskoulutuksessa koulutettavat teoriat on merkitty niille kohdille, joissa ne tulevat hyppysuorituksien edetessä vastaan. Osalle myös muitakin teorioita on korostettu kuittauspaikka (kehystetty), sillä nämä teoriat sisältävät harjoituksen, jossa annetaan näyte hyppymestarille. Lisäksi *t9 (Uloshyppytyylit)*, *t10 (Perusliikkeet vapaassa)*, *t11 (Sääoppi)* ja *t12 (Uloshyppypaikan määrittäminen)* sisältävät **harjoitusosuudessa paljon asioita, joihin kouluttajan osallistuminen on välttämätöntä.**

Nämä edellä mainitut teoriat sisältävät sellaisia turvallisuuden kannalta kriittisiä asioita, jotka vaativat huolellista koulutusta ja harjoittelua (maassa ja valjaissa). Tästä syystä niihin kuuluu pakollinen hyppymestarin kuittaus suoritettusta koulutuksesta. Oppilaan antamalla näytteellä mitataan, onko opetus omaksuttu.

Myös muissa teoriakohdissa ovat viivat kuittauksia varten. **Näiden teorioiden kuittaukset voidaan tehdä joko yksittäin tai useampi kohta yhdellä kertaa.** On kuitenkin syytä muistaa, että *t19 (Kuvunkäsittely oppilaana)* ja *t20 (Omiin varusteisiin siirtyminen)* linkittyvät yhteen ja että *t21 (Kaluston tarkastus ja huolto)* on syytä opettaa heti, jos oppilas alkaa käyttää omia varusteitaan, sekä *t24 (Hyppytoiminnan järjestäminen)* on opetettava ennen koehyppyä.

Alkeiskoulutuskorttiin tulee myös teoriakokeen hyväksymispäivämäärä ja kokeen tarkastaneen hyppymestarin allekirjoitus. Vastaavat merkintä tehdään myös hyppypäiväkirjan toiselle sivulle kohtaan **"Teoriakoe voimassa"**, eli ympyröidään **Pk**, merkitään päivämäärää vuoden päähän kokeen hyväksymisestä ja allekirjoitetaan. Kun koulutuskortti on "täynnä" eli kaikki suoritukset ja koulutukset tehty, kortti arkistoidaan kerhon kirjanpitoon ja **lisäksi tehdään merkitään hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle kohtaan "Peruskoulutus"** (pvm, hyppymestarin kuittaus ja kouluttaneen kerhon nimen lyhenne).

Peruskoulutuskortit hyppysuoritukset voi kuitata hyppymestarin lisäksi myös VPK. Kääntöpuolella on tilaa 5 hyväksytylle itsenäiselle paikanmäärittäykselle, joilla laskeutuminen on tapahtunut kouluttajan määräämälle alueelle. Jos **PL-koulutuksessa** HD-varusteet otetaan käyttöön hypyltä **10** alkaen (tai myöhemmin peruskoulutuksessa), kuitataan kohtaan HD-totuttelu** ensimmäinen tällainen hyppy. Vaaditut 5 HD-hyppyä täyttyvät tällöin automaattisesti ja niistä ei tarvitse tehdä muita merkintöjä. Jos HD-apuvarjoa ei oteta käyttöön tällä kortilla, jää tämä kohta tyhjäksi (**PL**). Sivun alalaidassa ovat paikat kuittauksille varusteiden tarkistuskokeesta ja kirjallisesta teoriakokeesta. Vastaavat merkintä kokeesta myös hyppypäiväkirjan toiselle sivulle kohtaan **"Teoriakoe voimassa"**, eli ympyröidään **Jk**, merkitään päivämäärää vuoden päähän kokeen hyväksymisestä ja allekirjoitetaan. Kun koulutuskortti on "täynnä" eli kaikki suoritukset ja koulutukset tehty, kortti arkistoidaan kerhon kirjanpitoon ja lisäksi tehdään merkitään hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle kohtaan **"Jatkokoulutus"** (pvm, hyppymestarin kuittaus ja kouluttaneen kerhon nimen lyhenne).

Jatkokoulutuskortissa KP / AKP / KP:n valtuuttaman PLHM/NHM on kuitattava suoritus koehyppy **31 (PL)** tai **25 (NOVA)**. Sivulla on kolme paikkaa kuvunkäsittelyhyppyä varten. Kuvunkäsittelyhypyllä ei tehdä vapaapudotussuorituksia. Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppy **peräkkäin** ennen seuraavia suorituksia. Kortin kääntöpuolella on 5 kohtaa hyväksytyille tarkkuushypyille, joilla laskeutuminen alle 25 m säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä (= **mikä tahansa sopiva "maali", johon oppilas pyrkii laskeutumaan**). Jos **PL-koulutuksessa** HD-varjo otetaan käyttöön tässä kortissa, niin ensimmäinen hyppy kuitataan kohtaan HD-totuttelu** (ei muuta suoritusta). Muut neljä HD-hyppyä

kuitataan kohtiin HD-varjolla (voidaan tehdä muiden suoritusten ohella), jolloin vaadittavasta 5 HD-hypystä löytyvät merkinnät (**PL**). Sivun alalaidassa ovat paikat kuittauksille (KP, AKP, PLHM tai NHM) oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskokeesta, kirjallisesta teoriakokeesta sekä A-lisenssin vaatimusten täyttymisen toteamisesta. Lisäksi korttiin kirjoitetaan hyppymäärät viimeisten 12 kk aikana, kokonaismäärä ja PL-hyppyjen lukumäärä (**PL-koulutus**). **Kun koulutuskortti on ”täynnä” eli kaikki suoritukset ja koulutukset tehty, kortti arkistoidaan kerhon kirjanpitoon ja lisäksi tehdään merkitään hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sivulle kohtaan ”A-lisenssin vaatimusten täytyminen todettu” (pvm, hyppymestarin kuittaus ja kouluttaneen kerhon nimen lyhenne).**

Hyppyjen merkitseminen

Seuraavaksi ovat **hyppyjen merkitsemistä** varten omat sivunsa. Hyppypäiväkirjan sivunumerointi alkaa vasta tästä, jotta tarvittaessa on helpompi selvittää, onko sivuja poistettu. Kaikkiaan hyppyjä mahtuu 64. PL/IA-hyppy voidaan merkitä yksinkertaisesti vain rastimalla oikea vaihtoehto. Hypyn arvioinnille on varattu runsaasti tilaa. **Laskuvarjon käsittelyn arvioinnin tärkeyttä jokaisella hypyllä on painotettu laittamalla jo valmiiksi merkintä ”Kuvunkäsittely”.** Siihen on syytä kirjoittaa radiokouluttajan tai maahenkilön antamia kommentteja varjon ohjaamisesta, laskeutumisesta yms. Hypyn arvioinnille varattuun tilaan on myös kirjattava kaikki poikkeamat normaalista toiminnasta (esimerkiksi, jos on käytetty varavarjoa, on sattunut loukkaantuminen tai turvallisuutta vaarantanut tapaus). Kouluttajan kuittauksen jälkeen on tilaa **oppilaan omille kommentteille, joiden kirjoittamiseen on hyvä kannustaa.** Kirjoittaessaan omia havaintojaan yms. oppilas kertoo paremmin suoritamaansa hyppeä (oman suorituksen reflektointi on tärkeä osa oppimista).

Hyppypäiväkirjan liitteet

Hyppypäiväkirjan lopussa on vielä Koulutusohjelmatiivistelmä PL ja NOVA, FS-hyppyohjelma, Freehyppyohjelma, Kuvunkäsittelyohjelma, Käsimerkit (NOVA) ja Muistiinpanosivu.

7 KOULUTTAMINEN JA KOULUTTAJAN VASTUU

Koulutusohjelman (alkeis-, perus- ja jatkokoulutus) tarkoituksena on antaa oppilaalle kaikki ne perustiedot ja -taidot, joita hän **tarvitsee itsenäisenä hyppääjänä**. Ohjelman aikana hän tutustuu alustavasti hyppäämisen eri lajeihin (paitsi turvallisuussyistä lajeihin, joissa on korkeampia luokka-, väline- tai kokemusrajoja). **Hänen annetaan asteittain lisää vastuuta koulutuksen edetessä.**

Kunkin koulutusvaiheen aikana oppilas tutustuu seuraavan vaiheen teoriaan, jolloin asiat ehtivät tulla tutuiksi ja jolloin hyppytoimintatilannetta räsitetään mahdollisimman vähällä teorialla. Tällöin voidaan hyppykoulutuksessa keskittyä käytännön toimintamalleihin. **Laskuvarjohyppääjän opasta (Opas) pitää käydä huolellisesti läpi kouluttajan johdolla** sekä katsoa mallisuorituksia esimerkiksi LT:n verkkosivuilta Koulutuspäällikön kansioista löytyvistä Oppilaan Opas II -videolta [*päivitysprojekti on käynnissä*], jotta teoriasta saadaan suurin hyöty ennen hyppyä.

On selvää, että pelkkä teoriaan tutustuminen ei anna oppilaalle riittäviä valmiuksia suorituksen tekemiseen käytännössä. Jokaiseen hyppyyn liittyy tietenkin valmennusosa, jossa tuleva suoritus **harjoitellaan käytännössä**. On tärkeää huomioida oppilaankin mielipide koulutuksen edistyessä. **Se, tunteeko oppilas olevansa valmis siirtymään uuteen suoritukseen, on aivan yhtä olennaista kuin se, että hän on siihen hyppyteknisesti valmis.**

Kouluttajien tehtävänä on kouluttaa oppilaasta tarvittavat tiedot ja taidot omaava hyppääjä, joka ei ole vaaraksi itselleen eikä muille. **Koulutuksen tavoitteena on saada kerhoon entistä itsenäisempiä, oma-aloitteisempia ja turvallisempia hyppääjiä.** Hyppykulttuurin ja -välineistön muutosten myötä on oppilaan osattava taidollisesti ja ennen kaikkea tiedollisesti enemmän kuin esimerkiksi 15 vuotta sitten saadakseen A-lisenssin. Tähän päästään kehittämällä myös koulutusta. Esimerkiksi videotia kannattaa käyttää koulutushypyillä mahdollisimman paljon. Videon merkitys korostuu erityisesti FS-hypyillä ja muilla ryhmähypyillä.

A-lisenssin voi teoriassa saavuttaa jopa 31 (PL) tai 25 (NOVA) hypyllä, mutta tämä onnistuu vain kaikkein lahjakkaimmilla oppilailta. **Keskiverto-oppilas joutuu hyppäämään useimpia suorituksia monta kertaa.**

Suhteellisen vaativalla hyppyojelmalla, jossa ei ole juurikaan toistoja, mahdollistetaan lahjakkaiden ja luontaisesti hyppäämään oppivien oppilaiden motivoitunut eteneminen hyppuralla. Toisaalta se **asettaa kouluttajan arviointikyvyn** isomman haasteen eteen, sillä hänen on osattava lisätä hyppyjä tarpeen vaatiessa.

Oppilasta ei saa päästää mistään suorituksesta läpi ennen kuin se on hallinnassa, koska useimpia suorituksia on ohjelmassa vain yksi. Tämä on pidettävä mielessä suorituksia arvioitaessa, eikä oppilasta tule päästää omien kykyjensä edelle. Välinpitämättömällä arvioinnilla tehdään oppilaalle vain ”karhunpalvelus”. **Kouluttajan hyvyyttä ei mitata läpimenneiden suoritusten lukumäärällä, vaan tasapuolisella ja riittävän kriittisellä arvioinnilla.** Jos oppilaalle ei osaa opettaa oikeaa suoritustekniikkaa, niin tilanteessa ei saa oikaista hyväksymällä puutteellinen suoritus. Useamman tällaisen tuleminen peräkkäin saattaa johtaa tilanteeseen, jossa oppilas lähtee tekemään hyppyä, johon ei ole taidollisesti lähellekään valmis. Seuraukset tällaisesta voivat olla kohtalokkaat.

Lisäksi kannattaa pitää mielessä vanha viisaus: **”ei kahta ensikertaista samalle hypylle”**. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että oppilaiden 1. hyppyä ei liene järkevää suoraan kursilta tulleen hyppymestarin pudottaa.

8 KOULUTUSOHJELMAN TEORIAT, HYPYT JA HYPPYJEN ARVIOINTI-PERIAATTEET

Seuraavassa esitellään koulutusohjelman teorit ja hypyt sekä hyppyjen arviointiperiaatteet koulutusohjelman mukaisessa järjestyksessä. Katso myös **Laskuvarjohyppääjän op-paasta** (tekstissä **Opas**) eri hyppyjen suoritustavoista, teorioista ja harjoituksista sekä muista huomioitavista seikoista.

Koulutuksen ja varsinkin jatkokoulutuksen peruseriaate on oppilaan mahdollisimman suuri itsenäisyys. Kouluttajien tehtävänä on mahdollistaa se ottaen kuitenkin huomioon oppilaiden erilaiset kyvyt. **Turvallisuudesta ei saa tinkiä suoritusten teon nimissä.**

PL-hyppymestarilla on oikeus kouluttaa PL-alkeiskoulutuksessa sekä perus- ja jatkokoulutuksessa olevia oppilaita. Hän saa myöntää PL-oppilaan kelpoisuuden ja antaa itsenäisen hyppääjän koulutustodistuksen. PL-hyppymestari saa ottaa vastaan myös Nova-alkeiskoulutuksessa olevan oppilaan ne kokeet ja näytteet, jotka ovat yhteneviä PL-alkeiskoulutuksen kanssa. *[Toiminnalliset ohjeet ja kelpoisuusvaatimukset, 8.2.2019]*

Novahyppymestarilla on oikeus kouluttaa nova-alkeiskoulutuksessa sekä perus- ja jatkokoulutuksessa olevia oppilaita. Hän saa myöntää novaoppilaan kelpoisuuden ja antaa itsenäisen hyppääjän koulutustodistuksen. Novahyppymestari saa ottaa vastaan myös PL-alkeiskoulutuksessa olevan oppilaan ne kokeet ja näytteet, jotka ovat yhteneviä nova-alkeiskoulutuksen kanssa. *[Toiminnalliset ohjeet ja kelpoisuusvaatimukset, 8.2.2019]*

Tästä eteenpäin **hyppymestarilla tarkoitetaan joko PLHM tai NHM oikeuksiensa ja osaamisensa mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että PL-alkeiskoulutuksessa olevia koulutuksia voi tehdä myös NHM (ja toisin päin), jos hänelle on kyseiseen koulutukseen riittävä osaaminen.** Esim. vaikkapa VV:n käyttönäyte, hätähyppytoimenpiteiden koulutus, vaaratilanteet vapaassa tai vastaava.

Liitteistä 1 ja 2 löytyvät Koulutusohjelma II (PL ja NOVA) sekä liitteistä 7 ja 8 koulutusohjelman tiivistelmämallit (PL ja NOVA).

A) KOULUTUSOHJELMA II / PAKKOLAUKAISUJÄRJESTELMÄ

ALKEISKOULUTUS

Hypyt on suoritettava koulutusohjelman mukaisessa järjestyksessä.

Jos alkeiskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuttelusuoritus ennen seuraavaa hyppyä riippuen edellisestä suorituksesta:

- PL tai HV → PL
- 3", 5" tai 10" → HV

PL-hyppymestari voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

NRO:

1–3 Pakkolaukaisuhyppyjä

Uloshyppy, asento (X tai delta, taivutus) ja laskeminen ovat arvioitavia asioita. Asennon on pysyttävä stabiilina ja oppilaan on nähtävä hypyn aikana joko kone tai hyppymestari. Oppilaan tavoitteena on oppia stabiili, symmetrinen ilma-asento ja laskeminen, jotta harjoitusvedot voidaan aloittaa. Harjoitusvedolle pääseminen vaatii kolme hyväksyttyä pakkolaukaisuhyppyä. Hyppyjen aikana kiinnitetään huomioita myös las-

kuvarjon ohjaamiseen ja alastuloon. Vähintään kolmella ensimmäisellä hypyllä on oltava radio (katso myös *Radiokouluttajan Opas*). Jos oppilas ei osaa ohjata ilman radiota, niin häntä ei kannata päästää tekemään harjoitusvetoa.

Suoritus on hyväksytty, kun

- uloshyppy lähtee ilmapirtaan oikein, eli rintamasuunta on kohti suhteellista ilmapirtaa
- asento on symmetrinen X tai delta ja taivutus on riittävä ja säilyy
- oppilas on tehnyt tarvittavat tarkistukset (kupu, IKKS)
- oppilas pystyy arvioimaan ajan kulun laskemalla (3. hyppy); **101...105** -laske-
mista käytetään PL-hypyillä ennen harjoitusvedolle siirtymistä
- hän on nähnyt hypyn aikana joko hyppymestarin tai koneen (3. hyppy), jolloin kaikki aivokapasiteetti ei ole pelkässä hyppysuorituksessa ja lisäelementtejä (= HV) hypylle voidaan ottaa mukaan.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- oppilas ei onnistu uloshypyssä: putoaa tai ei lähde oikein ilmapirtaan
- taivutus on negatiivinen ja raajat epäsymmetrisesti
- laskeminen ei onnistu (3. hyppy)
- oppilas ei pysty havaitsemaan ympäristöään, jolloin resurssit eivät vielä riitä uusien asioiden käsittelemiseen (3. hyppy).

HUOM.! Ensimmäisen hypyn arvioinnissa on syytä käyttää kannustussyistä löysemiä kriteerejä. Ensimmäinen suoritus on hyväksyttävissä siis lähes poikkeuksetta (virheet pitää luonnollisesti tuoda esille ja harjoituttaa oikeaa suoritusta ennen seuraavaa hyppyä).

HYPPYKORKEUS 1000 m / VAPAA --- s / Koulutuskorttiin ei merkitä näitä hyppyjä, vaan hypyn arvioinnin yhteyteen kirjoitetaan, onko hyväksytty suoritus.

t7.2 Harjoitusveto (O + H)

Harjoitusvedon teoria. Tavoitteena on, että oppilas osaa suorittaa harjoitusvedon ja tulevan itseaukaisun laskun mukaan siten, että asento ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina. Oppilaalle opetetaan HV:n suoritus ja HV-kahvan käsittely "LENTÄÄ" ja "EI LENNÄ" -päätöksien jälkeen sekä vaaratilanteet ja niiden estäminen. Opetus tapahtuu Oppaan mukaisesti. Huomaa laskemisen aloittaminen alusta harjoitusvetoliikkeen jälkeen (tähtää jo itseaukaisuun). Koulutukseen sisältyy oppitunnin lisäksi myös **harjoituksia maassa ja valjaissa** (ks. Opas kohta 7.2.5).

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- rintamasuunta kohti suhteellista ilmapirtaa uloshypyssä
- oikeaa rytmiä laskemisessa (vaikka PL-hypyillä varjo avautuukin nopeammin kuin IA-hypyillä, on se ainut tapa oppia kyseinen liikesarja), eli **TAIVUTA – TARTU – VEDÄ – 101 – 102 – 103 – 104 – 105**; eli laskeminen tapahtuu tästä eteenpäin käyttämällä "käsksanoja" **TAIVUTA**, **TARTU** ja **VEDÄ** laskemisen alussa ja sitten lasketaan "avautumissekunteja", tähdäten itseaukaisuhypyn suoritukseen
- vetoa "**VEDÄ**"-sanalla, joka siis tulee ideaalisti 3 sekuntia uloshypystä
- stabiilia asentoa ja hyvää taivutusta (ennen vetoa ja vedon jälkeen)
- yhtenäistä symmetristä liikesarjaa.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

4-6 PL-harjoitusvetohyppyjä

Oppilaan tavoitteena on stabiili ilma-asento, laskeminen, kahvan paikallistaminen ja stabiili vetoasento oikealla ajoituksella (suorituksen **on oltava** kuin ensimmäinen itseaukaisu eli veto **"VEDÄ"**-sanalla, joka siis tulee ideaalisti 3 sekuntia uloshypystä) sekä palautus perusasentoon vedon jälkeen.

HV-hypyillä varjo avautuu nopeammin kuin IA-hypyillä PL:n takia, mutta se ei saa vaikuttaa liikesarjan nopeuteen eikä sen arviointiin. Erityisesti "kovassa" pakkolaukaisu-järjestelmässä on varottava suoritusten hylkäämistä perusteella: *"Varjo ehti jo aueta"*.

Suoritus on hyväksytty, kun

- uloshyppy lähtee ilmapirtaan oikein, eli rintamasuunta on kohti suhteellista ilmapirtaa
- asento on symmetrinen X tai delta, ja taivutus säilyy koko suorituksen ajan
- oppilas pystyy arvioimaan ajan kulun laskemalla
- hän vie vasemman käden vartalon jatkeelle (ks. Laskuvarjohyppääjän op-paasta tarkempi selitys ja kuva) ja oikean kahvalle yhtä aikaa
- HV-kahva lähtee taskustaan ja kädet palautetaan symmetrisesti UH-asentoon
- veto tehdään noin 2–4 sekunnin sisällä uloshypystä (hypystä löytyy selkeä "taivutusvaihe" ennen vetoa kahvasta).

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- uloshypyssä rintamasuunta ei ole kohti suhteellista ilmapirtaa (korostuu viimeisellä HV:llä ennen IA:ta)
- asento ei pysy stabiilina (esimerkiksi negatiivinen taivutus) tai on epäsymmetrinen
- vasen käsi jää suoraksi / menee VV:n kahvalle
- vedetään väärästä paikasta / ei vetoa
- asentoa ei palauteta symmetriseksi vedon jälkeen
- veto on liian nopea (ei ole taivutusvaihetta, vaan "pelkkä veto")
- veto tulee liian hitaasti
- oppilas pudottaa/heittää kahvan pois ilman syytä (aivojen kapasiteetti ei vielä riitä keskittymään kaikkeen).

HUOM.! Ensimmäisen HV-hypyn arvioinnissa on syytä käyttää kannustussyistä hiukan löysempiä kriteerejä (virheet pitää luonnollisesti tuoda esille ja harjoituttaa oikeaa suoritusta ennen seuraavaa hyppyä). Toisaalta oppilasta ei turvallisuussyistä saa päästää IA:lle liian aikaisin, vaan **HV on osattava erittäin hyvin**. Viimeinen HV ja ensimmäinen IA on hypättävä samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.

HYPPYKORKEUS 1000 m / VAPAA --- s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t3.5 Vapaan pudotuksen perusteet (O + H)

t3.6 Avaaminen (O + H)

Opetetaan itseaukaisuhypyn ja vapaan pudotuksen perusteiden teoria. Tavoitteena on, että oppilas osaa avata laskuvarjon itse, tuntee vapaan pudotuksen perusteet, osaa poistaa apuvarjon turbulenssista ja osaa sulkea itseaukaisuvarjon [*viimeinen on kerhokohtainen*]. Oppilaalle opetetaan vapaapudotuskäsite, IA:n suorittaminen, apuvarjo turbulenssissa, vaaratilanteet ja niiden estäminen sekä tarvittaessa jousiapuvarjon rakenne ja pakkaus. Koulutukseen sisältyy oppitunnin lisäksi myös **harjoituksia maassa ja valjaissa**. Opetus tapahtuu Oppaan mukaisesti.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- oikeaa rytmiä, stabiilia asentoa, kunnon otetta kahvasta ja yhtenäistä liikesarjaa

- **TAIVUTA – TARTU – VEDÄ – 101 – 102 – 103 – 104 – 105**
- turbulenssin esiintymisen mahdollisuutta ja vilkaisua olkapään yli, jos hypyllä 105:ssä ei varjo ole avautunut (eli lasku aloitetaan ”alusta” avausvedon jälkeen laskemalla **101 ...105**)
- **hallitsemattomassa tilanteessa välitön varjon aukaisu asennosta riippumatta**
- jos apuvarjo tarttuu kiinni, sitä voi yrittää irrottaa kerran, jos varmuudella nähdään ongelman aiheuttaja
 - o jos irrotus ei onnistu tai ongelman aiheuttajaa ei nähdä → tehdään VV-toimet heti
- jos punoksia tarttuu kiinni, niin yritetään irrottaa ne ja tarvittaessa käytetään koukkupuukkoa
 - o varavarjotoimenpiteet tehdään viimeistään 600 metrin korkeudessa
- pitemmillä vapailla (mittari) **avaustoimenpiteiden aloitus** tehdään aina viimeistään **1 300** metrin korkeudessa
- mikäli avaus tapahtuu matalammalla, siitä on ilmoitettava kouluttajalle.

HUOM.! Jos ensimmäinen IA tehdään HD-varusteilla, opetetaan myös **t3.6** (HD)** tässä kohtaa (otettava huomioon myös teorian t7.2 opetuksessa).

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t3.6 Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) (O + H)**

HD-apuvarjon teoria käydään läpi nyt, jos HD-apuvarjo otetaan käyttöön heti ensimmäisestä itseaukaisusta lähtien. Koulutuksen jälkeen oppilaan on osattava HD-apuvarjon heittäminen vapaaseen ilmatilaan hyppääjän aiheuttamien pyörteiden ulkopuolelle, toiminta vaaratilanteissa ja HD-apuvarjon käsikirjan mukainen pakkaus. HD-apuvarjon heittoa on **harjoiteltava valjaissa ja varusteet päällä** vaaratilanteet mukana (ks. Opas kohta 3.6.3).

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- asennon on oltava stabiili ennen avausta, avauksen aikana ja sen jälkeen
- ”jouseton” apuvarjo ei toimi, jos sitä ei viedä vartalon turbulenssin ulkopuolelle
- avausvedon jälkeen aloitetaan laskeminen eikä vilkuilla olan yli ennen 105:ttä.

Opetusmenetelmä:

- Tutustutaan oppilaskäytössä olevan HD-apuvarjon rakenteeseen ja käsikirjan mukaiseen pakkaukseen.
- Harjoitellaan HD-apuvarjon heittämistä harjoitusvaljaissa sekä varusteet päällä (vaaratilanteet mukaan lukien).
- Annetaan näyte hyppymestarille HD-apuvarjon heitosta ja pakkauksesta.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t7.3 Itseaukaisu 3” (O + H)

Itseaukaisun (IA) teorian tavoitteena on opettaa oppilas avaamaan laskuvarjo itse. Lisäksi hänen on tunnettava vapaapudotuksen perusteet, osattava poistaa turbulenssi ja osattava sulkea itseaukaisuvarjo [*viimeinen on kerhokohtainen*]. Tässä vaiheessa on myös kerrattava varavarjotoimenpiteet (Opas 4.4 s. 23) ja toiminta apuvarjon yhdyspunoksen (Opas 5.3 s. 28) tai kantopunoksen (Opas 5.2 s. 28) kiinnitarttumistilanteissa. Teoria liittyy samaan kokonaisuuteen teorioiden 3.5 *Vapaapudotuksen perusteet* ja 3.6 *Avaaminen* kanssa. Muistettavaa myös on, että Itseaukaisuihin pääsy vaatii **vähintään kuusi pakkolaukaisuhyppyä, joista kolmella on suoritettu hyväksytty harjoitusveto, sekä viimeinen harjoitusveto ja ensimmäinen itseaukaisu hypätään samana tai seuraavana kalenterivuorokautena**. Asennon (X ja

taivutus tai delta ja taivutus) ja ajantajun säilyminen sekä korkeuden tarkkailu ovat tärkeitä kaikilla itseaukaisuhypyillä.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- rintamasuunta kohti suhteellista ilmavirtaa uloshypyssä
- stabiilia asentoa ja hyvää taivutusta (ennen vetoa ja vedon jälkeen)
- oikeaa rytmiä laskemisessa: **TAIVUTA – TARTU – VEDÄ – 101 – 102 – 103 – 104 – 105**
- vetoa ”**VEDÄ**”-sanalla, joka siis tulee ideaalisti 3 sekuntia uloshypystä
- yhtenäistä symmetristä liikesarjaa ja asennon palautusta symmetriseksi vedon jälkeen.
- **hallitsemattomassa tilanteessa välitön varjon aukaisu asennosta riippumatta**
- LENTÄÄ-päätöksen jälkeen laitetaan avauskahva pois kädestä (haalarin alle tai rintahihnaan). EI LENNÄ -päätöksen jälkeen pudotetaan avauskahva pois ja tehdään varavarjotoimenpiteet. [EI koske HD-apuvarjoa].

NÄYTE HYPPEMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus

Ennen kuin oppilas lähtee hyppäämään ensimmäistä itseaukaisuhyppyään, on hänelle koulutettava ja harjoitettava uusi hätähypyn toimintamalli päätöskorkeuksineen.

TOIMINTAMALLI (kirjoitettu valmiiksi vuoden 2019 päivitettyyn HPK:hon):

- Päävarjolla yli 1 000 metristä.
- Varavarjolla alle 1 000 metristä suoraan käyttäen varavarjoa (ei päävarjon irtipäästöä).

Jos käytössä on vanhempi HPK- malli, niin hyppymestarin pitää varmistaa, että oppilas kirjoittaa tämän hyppypäiväkirjaansa.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- koneen päällikkö on lentäjä, mutta oppilaalle komennot tulevat hyppymestariilta
- otetaan kiinni VV:n kahvasta jo koneessa, mikäli käsiä ei tarvita kiipeämiseen streevalle
- voimakasta taivutusta (ennen vetoa VV:n kahvasta ja vedon jälkeen).

NÄYTE HYPPEMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

7 3” Stabiili, lasku

Oppilaan tavoitteena hypyllä on tehdä harjoiteltujen HV-hyppejen mukainen suoritus. Veto tapahtuu harjoitetulla sekunnilla (eli veto ”**VEDÄ**”-sanalla, joka siis tulee ideaalisti 3 sekuntia uloshypystä). Arvioinnin päähuomio kiinnitetään stabiiliin asentoon, myös vedon jälkeen. Hyppy arvioidaan nimenomaan ensimmäisenä itseaukaisuna, eikä aika ole oleellinen, kunhan se ei ylitä 5” eikä ole ”streevalla- tai ovella-aukaisu”. Oppilaan tavoitteena on silti hypätä tarkalleen harjoiteltu 3”.

Suoritus on hyväksytty, kun

- uloshyppy lähtee ilmavirtaan oikein, eli rintamasuunta on kohti suhteellista ilmavirtaa
- asento ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina
- asento palautetaan symmetriseksi vedon jälkeen
- oppilas pystyy arvioimaan ajan kulun laskemalla
- veto tehdään 2–5 sekunnin sisällä UH:stä.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- asento ei pysy stabiilina (esimerkiksi negatiivinen taivutus) tai on epäsymmetrinen, ts. avataan selällään (KA SE) tai kyljellään (KA KY)
- vedetään väärästä paikasta / ei vetoa, ts. käytetään varavarjoa tai automaattilaukaisin toimii
- asentoa ei palauteta symmetriseksi vedon jälkeen
- varjo avataan heti tai yli 5 sekuntia UH:stä.

HUOM.! Viimeinen HV ja ensimmäinen IA hypätään samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.

HYPPYKORKEUS 1100 m / VAPAA 3 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

HUOM.! Opeteltaessa erilaisten varusteiden käyttöä (käsimittari, integraalikyppä) ei hypylle kannata ottaa muita suorituksia tai useampaa uutta varustetta kerralla.

t2.6 3x3-tarkistus (O + H)

Peruskoulutusvaiheessa oppilaalle opetetaan varusteiden perusteellinen tarkistus, mutta itseaukaisuvaiheessa varjon perustarkistus voidaan tiivistää 3x3-tarkistukseen (*kolme kertaa kolme* -tarkistus), eli opetetaan oppilas tarkistamaan hyppyvarusteensa ennen hyppylinjalle tuloa (kone ja kerhokohtaista; linjalle voidaan tulla jo "todella hyvissä ajoin") **itse** ennen kuin hyppymestari tarkistaa oppilaan. Oppilaan pitää vielä tarkastaa avauspampula koskettamalla sitä ennen oven avaamista ja/tai uloshyppyä (konekohtaista).

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- alussa hyppymestari sanoo "tee" (ja valvoo suorituksen)
- sitten opetetaan oppilaalle "sano, kun teet" (jotta HM tietää valvoa)
- tarkistukseen kuuluu:
 1. Tarkistetaan, että solkia on kiinni kolme:
 - vasemman jalkahihnan solki
 - oikean jalkahihnan solki
 - rintahihnan solki.
 2. Tarkistetaan, että kahvoja on kolme ja ne ovat kiinni:
 - päävarjon avauskahva
 - päävarjon irtipäästö-pampula
 - varavarjon avauskahva.
 3. Tarkistetaan, että kolmirengaslukot ja RSL ovat kiinni ja oikein.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t7.4 Itseaukaisu 5" (O + H)

Tämä on oppilaan toinen itseaukaisuhyppy. Teoria on hyvin pitkälle samanlainen kuin 3" vapaalla. Ajantajun on säilyttävä paremmin.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- rintamasuunta kohti suhteellista ilmapirtaa uloshypyssä
- stabiilia asentoa ja hyvää taivutusta (ennen vetoa ja vedon jälkeen)
- oikeaa rytmiä laskemisessa: **101 – 102 – TAIVUTA – TARTU – VEDÄ**
- vetoa "VEDÄ"-sanalla, joka siis nyt tulee ideaalisti 5 sekuntia uloshypystä
- yhtenäistä symmetristä liikesarjaa ja asennon palautusta symmetriseksi vedon jälkeen.
- **hallitsemattomassa tilanteessa välitön varjon aukaisu asennosta riippumatta**

- LENTÄÄ-päätöksen jälkeen laitetaan avauskahva pois kädestä (haalarin alle tai rintahihnaan). Ei LENNÄ -päätöksen jälkeen pudotetaan avauskahva pois ja tehdään varavarjotoimenpiteet. [Ei koske HD-apuvarjoa].

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

8 5” Stabiili, lasku

Arvioinnissa päähuomio kiinnitetään edelleen stabiiliin asentoon, myös vedon jälkeen, mutta **ajantajun on säilyttävä paremmin** (= lasku sujuu tarkemmin). Veto tapahtuu harjoitetulla sekunnilla (105), eli oppilas harjoittelee hyppäävänsä 5”, mutta kouluttajan ”hyväksymisväli” on 4–7 sekunnin mittainen vapaa.

Suoritus on hyväksytty, kun

- uloshyppy lähtee ilmapirtaan oikein, eli rintamasuunta on kohti suhteellista ilmapirtaa
- asento ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina
- asento palautetaan symmetriseksi vedon jälkeen
- oppilas pystyy arvioimaan ajan kulun laskemalla
- veto tehdään 4–7 sekunnin sisällä UH:stä.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- asento ei pysy stabiilina (esimerkiksi negatiivinen taivutus) tai on epäsymmetrinen, ts. avataan selällään (KA SE) tai kyljellään (KA KY),
- vedetään väärästä paikasta / ei vetoa, ts. käytetään varavarjoa tai automaattilaukaisin toimii
- asentoa ei palauteta symmetriseksi vedon jälkeen
- varjo avataan alle 4 tai yli 7 sekuntia UH:stä.

HYPPYKORKEUS 1200 m / VAPAA 5 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t3.5 Korkeusmittarin käyttö vapaassa (O + H)

Oppilas tutustutetaan mittarin toimintaperiaatteeseen, erilaisiin mittareihin, mittarin käyttöön ja erilaisiin virhemahdollisuuksiin. Lisäksi tutustutaan kerhosta löytyviin erilaisiin visuaalisiin korkeusmittareihin ja äänikorkeusmittareihin sekä harjoitellaan äänikorkeusmittarien käyttöä ja mittariasetuksia, kun lähtö- ja alastulopaikat ovat eri korkeuksilla. **Hypyillä mittaria käytetään 10” vapaapudotushypystä lähtien** laskeutuksen ollessa vain varmistuskeino.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- visuaalista, viisarinäyttöistä metriasteikolla varustettua korkeusmittaria käytetään kaikilla oppilashypyillä
- mittari on nollattava ennen jokaista hyppyä maassa
- mittari on asetettava paikkaan, josta se nähdään aina
- perusasennon on säilyttävä mittaria katsottaessa (pään kääntäminen)
- seurataan korkeutta noin jatkuvasti noin viiden sekunnin välein
- lukeminen viisarin asentoon asteikolla, ei numeroihin tuijottamalla
- ajantajun on säilyttävä, sillä mittari voi mennä rikki
- mittarin jumiutuessa avataan varjo heti, mutta huomioidaan kuitenkin muut hyppääjät
- mittari on mekaaninen laite eikä siihen pidä luottaa liikaa
- käsimitaria suositellaan käytettäväksi, mutta myös rintamittarin käyttö on sallittu
- käytettäessä integraalikypärää suositellaan vain käsimitaria
- korkealla näyttöerot ovat tavallisia, sillä mittari on kalibroitu toimimaan tarkemmin avauskorkeudessa

- kysellään mahdolliset virheet koulutuksen aikana (ks. Opas 3.5.2 Virheet).
KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t7.5 Itseaukaisu 10" (O + H)

Tämä on oppilaan ensimmäinen itseaukaisuhyppy, jossa vapaapudotusvauhti kasvaa maksimiinsa. **Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 300 m korkeudessa mittarin mukaan**, mutta laskemisella säilytetään ajantaju.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- rintamasuunta kohti suhteellista ilmavirtaa uloshypyssä
- stabiilia asentoa ja hyvää taivutusta uloshypyssä
- UH:n jälkeen siirytään rauhallisesti perusasentoon
- **mahdolliset ongelmat vapaassa on käsitelty teoria 10.8:ssa** (seuraavana), **ja sen koulutus pitää tehdä yhdessä tämän teorian koulutuksen kanssa**
- avauskorkeus arvioidaan mittarin avulla ja avaustoimenpiteet aloitetaan 1 300 m korkeudessa
- yhtenäistä symmetristä liikesarjaa ja asennon palautusta symmetriseksi vedon jälkeen
- **hallitsemattomassa tilanteessa välitön varjon aukaisu asennosta riippumatta**
- LENTÄÄ-päätöksen jälkeen laitetaan avauskahva pois kädestä (haalarin alle tai rintahihnaan). EI LENNÄ -päätöksen jälkeen pudotetaan avauskahva pois ja tehdään varavarjotoimenpiteet. [EI koske HD-apuvarjoa].

NÄYTE HYPPEMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.8 Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (O + H)

Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa käsitellään Laskuvarjohyppääjän oppaan versiossa 1.3.2018 (ja sitä vanhemmissa vastaavissa) liian myöhään siihen nähden, että pitempiä vapaapudotushyppyjä tulee jo alkeiskoulutusvaiheessa (aikaisemmin 5" ja 10" olivat peruskoulutuksessa). Tämä tullaan korjaamaan oppaan seuraavaan versioon. **Tämän kohdan koulutus on tehtävä viimeistään ennen 10" vapaata.**

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- jäykkyys aiheuttaa asennon heilumista (puun lehden tippumisilmiö) → rentouta asento
- korkeudentarkkailu unohtuu helposti, jos asentoa ei saada hallintaan → korkeuden tarkkailu on erittäin tärkeää
- ei aloiteta uutta liikettä (myöhemmässä koulutuksessa) liian matalalla
- joissakin asennoissa voi korkeusmittari näyttää väärin tai mittaria on hankala katsoa
- epäsymmetrisyys ja jäykkä asento aiheuttaa lattakierrettä → rento ja symmetrinen taivutus
- jos asento lähtee pyörimään → rentouta asento ja tee hartialinjan vastaliike
- **jos vastaliike ei auta ja liike ei ole hallinnassa, ota perusasento, taivuta ja avaa varjo heti**
- **lattakierre aiheuttaa asento- ja ajantajun menettämistä → toimi nopeasti**
- LENTÄÄ-päätöksen jälkeen laitetaan avauskahva pois kädestä (haalarin alle tai rintahihnaan). EI LENNÄ -päätöksen jälkeen pudotetaan avauskahva pois ja tehdään varavarjotoimenpiteet. [EI koske HD-apuvarjoa].

NÄYTE HYPPEMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

9 10" Stabiili, mittari (lasku)

Korostetaan stabiilin säilyttämistä ennen vetoa, vedon aikana ja sen jälkeen. Asentoa on alettava rentouttaa ja 3–5 sekunnin vapaapudotuksen jälkeen otetaan rauhallisesti perusasento. Oppilaan on kiinnitettävä huomiota myös suunnan säilymiseen (kiintopisteen ottaminen). Tarvittaessa kääntyminen estetään vastaliikkeellä. Hyppy pitää pystyä suorittamaan niin, että korkeusmittarista voidaan määrittää varjon **avaustoi-menpiteiden (= taivuta – tartu – vedä) aloituskorkeus (= 1 300 metriä)**. Laskeminen on ainoastaan tukena, eli varjo avataan mittarin mukaan. Eli jos oppilas ei näe korkeutta, niin oppilas avaa, kun on päässyt laskussaan 110:een.

Suoritus on hyväksytty, kun

- asento ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina sekä suunta hypyllä pysyy (180° asteen kääntyminen sallitaan, jos oppilas saa asennon hallintaan)
- **oppilas pystyy arvioimaan avauskorkeuden mittarista oikein**
- UH-asennosta on siirrytty hypyn aikana perusasentoon.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- asento ei pysy stabiilina (esimerkiksi negatiivinen taivutus) tai on epäsymmetrinen, ts. avataan selällään (KA SE) tai kyljellään (KA KY)
- asentoa ei palauteta perusasentoon, vaan se on jäykkä X tai delta
- oppilas on jatkuvassa käännöksessä tai kääntyy yli 180°
- **oppilas ei ole pystynyt katsomaan mittarista avauskorkeutta**
- varjo avataan alle 9 tai yli 12 sekuntia UH:stä (otettava huomioon myös hyppykorkeus, jos mittari on nähty!).

HYPPYKORKEUS 1600 m / VAPAA 10 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t3.6** Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD) (O + H)

Tämä teoria käydään läpi nyt, jos HD-apuvarjo otetaan käyttöön hypyllä nro **10** tai myöhemmin peruskoulutuksessa. Koulutuksen jälkeen oppilaan on osattava HD-apuvarjon heittäminen vapaaseen ilmatilaan hyppääjän aiheuttamien pyörteiden ulkopuolelle, toiminta vaaratilanteissa ja HD-apuvarjon käsikirjan mukainen pakkaus. HD-apuvarjon heittoa on **harjoiteltava valjaissa ja varusteet päällä** vaaratilanteet mukana (ks. Opas kohta 3.6.3).

Korostetaan seuraavia asioita:

- asennon on oltava stabiili ennen avausta, avauksen aikana ja sen jälkeen
- "jouseton" apuvarjo ei toimi, jos sitä ei viedä vartalon turbulenssin ulkopuolelle
- avausvedon jälkeen aloitetaan laskeminen eikä vilkuilla olan yli ennen 105:ttä.

HUOM.! Vähintään **ensimmäisellä HD-hypyllä ei saa tehdä muita suorituksia**. Eli käytännössä hypyllä 10 oleva paikanmääritysharjoitus siirtyy seuraavalle hypylle, jos HD otetaan käyttöön peruskoulutuksen alussa.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t8 Yhteenveto: Peruskoulutus

Tässä teoriassa on lueteltu peruskoulutuksessa tulevat suoritukset, kokeet ja niissä kysyttävät oppaan aihealueet. Lisäksi on kerrottu, miten pitää menetellä, jos tulee **hyppytauko**:

- Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9 **Uloshyppytyylit (O + H)**

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan eri uloshyppytyylit. Uloshyppy on aina arvioitava suoritus ja sen tärkeimmät tekijät ovat **ilmavirran suunnan huomioiminen** sekä ponnistuksen suunta. Koulutuksen tavoitteena on, että oppilas hallitsee kaikki UH-tyylit rutiinitasolla ja muistaa hyppysuorituksen uloshypystä maahantuloon asti. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan eri uloshyppytyylejä videolta (esim. Oppilaan Opas II -video), harjoitellaan hyppykoneella/konemallilla eri uloshyppytyylejä kouluttajan mallisuorituksen mukaan.

Korostetaan seuraavia asioita:

- eri uloshyppytyyliin ongelmien varautumista ja oikeaa suoritusta
- suhteellinen ilmavirta on huomioitava jokaisessa koneessa ja UH-tyylissä erikseen
- kolmivaiheinen suoritus: kohottautuminen – kääntyminen – ponnistus
- ryhmä UH:ssa kuluu enemmän aikaa sekä merkinanto: READY – SET – GO
- streevalla tai pyörällä ei saa istua.

Ennen erilaiselle uloshypylle lähtöä oppilas harjoittelee vielä omatoimisesti ja antaa näytteet hyppymestarille.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10 **Perusliikkeet vapaassa, (ei etuvoltia t10.4) (O + H)**

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan perusasento, käännös, selkälento, tynnyri, takavoltti, liuku, FS-liuku ja kerrataan vaaratilanteet (lattakierre). Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan eri perusliikkeitä videolta, harjoitellaan maassa liike kerrallaan kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaa-pudotusvaljaissa tai laudalla.

Korostetaan seuraavia asioita:

- rauhallinen ja rento asento yhdessä taivutuksen kanssa minimoi ongelmat
- UH:n jälkeen siirrytään perusasentoon 3–5 sekunnin kuluessa
- jos ongelma ei poistu korjaamalla → varjo auki heti
- liikkeen tekeminen aloitetaan noin 8 sekuntia UH:n jälkeen
- kaikki liikkeet aloitetaan perusasennosta ja korkeuden tarkastuksesta
- liikesarjoissa uusi liike aloitetaan vasta, kun vanha on pysäytetty ja korkeus tarkastettu
- liikkeiden harjoittelu lopetetaan **viimeistään** 1 400 metrin korkeudessa ja keskitytään avaukseen (joillakin suorituksilla **vaativuuden takia ylempänä**)
- lattakierteessä asento- ja ajantaju menetetään → jos vastaliike ei auta, varjo auki heti
- selkälennessä ei rintahihnassa oleva mittari välttämättä näytä oikein
- liuku on osattava hyvin.

Ennen hypyille lähtöä oppilas harjoittelee vielä omatoimisesti ja antaa näytteet hyppymestarille.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t11 **Sääoppi (O + H)**

Sääopin tarkoituksena on opettaa oppilaalle hyppysäähän vaikuttavat tekijät, jotka on otettava huomioon hyppypäätöstä tehtäessä. Nämä tekijät ovat: tuuli, pilvet, termiikki, turbulenssi ja lämpötila. Sään tutkiminen ja oppiminen jatkuu koko koulutusajan. Tavoitteena on paikallisten olosuhteiden tunteminen niin, että hyppääjällä on edellytykset hyppypäätöksen tekoon.

Korostetaan seuraavia asioita:

- asteluku kertoo suunnan, josta tuulee
- 1 solmu $\approx$ 0,5 m/s
- oppilaan tuulirajat löytyvät SIL ry:n ohjeista
- pintatuuli on tuuli, joka vaikuttaa maanpinnassa (maatuuli)
- ylätuulet vaikuttavat hyppykorkeuksissa
- vaikka maassa olisi tyyntä, heti pinnan yläpuolella voi tuulla rajusti
- ukkosrintama aiheuttaa tuulen äkillisen voimistumisen
- alasimen mallinen ukkospilvi on tunnettava ja sitä on varottava
- toimintaa, jos varjo on auki pilvessä (puolijarrut, oikea kaarto, huomion herättäminen huutamalla ja ilmatilan erityisen huolellinen tarkkailu)
- todetaan turbulenttiset paikat kentällä ja turvalliset alueet laskeutumiselle myös tuulen ollessa voimakas
- kolmen kilometrin korkeudesta lähtien on yleensä pakkasta → sormikkaat.

Lisäksi harjoitellaan tutustumalla teksti-TV:n ilmailusääsivuihin Ylen sivuilta ja internetin sääsivuihin. Tutustutaan METAR- ja GAFOR-sanomiin. Oppilas etsii maastokartalta kenttäalueen ympäriltä pyörteitä ja nostavia ilmavirtauksia aiheuttavia kohteita. Kerrotaan oppilaalle kentän nyrkkisäännöistä tuulen ja pilvien lukemiseksi ilman mittareita. Oppilas selvittää ja merkitsee lähimmän lentosääaseman numeron sekä laskuvarjohyppääjien tuulirajat oppaaseensa.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.**t12 Uloshyppypaikan määrittäminen (PM) (O + H)**

Oppilaalle opetetaan Oppaan mukaan seuraavat asiat: UHP:n määrittämisen periaatteet, koneen heitto eteenpäin ja ajautuminen vapaassa sekä UHP:n määrittäminen käytännössä (linjalle ajo, ohjeet lentäjälle sekä paikan katsominen ennen uloshyppyä ja uloshyppy).

Korostetaan seuraavia asioita:

- UHP määritetään aina toiminnan alkaessa ja jos olosuhteet ovat muuttuneet
- UHP määritetään niin, että jokainen pääsee turvallisesti kentälle tai varalaskupaikalle
- UHP:n tai linjan katsoja vastaa myös perässä hyppäävistä
- hyppääjien/ryhmien välillä on pidettävä riittävästi taukoa
- isoissa koneissa ryhmien oikealla exit-järjestyksellä on suuri merkitys turvallisuuteen
- ohjeet lentäjälle ja briefaus ennen lentoa
- ylätuulet vaikuttavat hyppykorkeuksissa
- vaikka maassa olisi tyyntä, heti pinnan yläpuolella voi tuulla rajusti
- hyppyluvan varmistaminen
- muun ilmaliikenteen näkeminen ja huomioiminen.

Oppilas harjoittelee uloshyppypaikan määrittämistä tuulitietojen perusteella, lentäjän ohjeistamista päivän ensimmäiselle pokalle sekä koneella linjan ajoa ja UHP:n katsomista.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t15 PL-peruskoulutuksen suoritukset

Tässä luvussa on lueteltu peruskoulutusvaiheessa olevista suorituksista oppilaan oppimistavoitteet, toiminta hyppylennolla sekä hypyn yksityiskohtainen kulku. **Oppilaan kanssa käytävät käytännön harjoitukset tehdään tässä luvussa ohjeistetun mukaisesti.**

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Vaaratilanteiden kertaus ja varavarjon käyttöharjoitus.

KIRJALLINEN TEORIAKOE

Oppilas tekee kerhossa käytössä olevan kokeen. Kokeiden päivittämiseen löytyy kerhon **KP:n tiedossa olevasta koepankista mallikysymyksiä pisteytyksineen**, mutta myös muitakin kysymyksiä voi tehdä ja käyttää. Kokeesta pitää saada vähintään 70 % vastauksista oikein. Kokeen läpikäyminen tapahtuu keskustellen ja erityisesti mahdollisesti puutteellisiin tai vajaisiin vastauksiin puuttuen ja oikeat vastaukset läpikäyden.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

PERUSKOULUTUS

Hypyt on suoritettava koulutusohjelman mukaisessa järjestyksessä. Kouluttajana ja pudottajana voi toimia vapaapudotuskouluttaja (VPK) tai hyppymestari (PL ja NOVA).

NRO:

10 15” Stabiili, mittari, PM, HD**

Stabiili, rentoutus ja suunnan säilyminen ovat keskeisiä asioita, kuten edellisessäkin suorituksessa. **Avaus on tapahduttava mittarin perusteella**, sillä näin pitkää vapaata on vaikea laskea tarkasti ja oikea lähtökorkeus vaihtelisi eri tilanteissa.

Tällä hypyllä tulee ensimmäinen **UHP:n määritysharjoitus kouluttajan johdolla**. Jos HD-apuvarjo** otetaan käyttöön tällä hypyllä, niin ensimmäinen UHP-harjoitus tulee vasta seuraavalla hypyllä, koska ensimmäisellä HD-varjolla tehdyllä hypyllä ei saa olla muita suorituksia.

Avaustoimenpiteet aloitetaan 1300 metrin korkeudessa ja niihin **lisätään avausmerkin antaminen**, joka ei vielä ensimmäisellä suorituksella kuulu arviointiperusteisiin, mutta sitä harjoitellaan. Tämän jälkeenkin sen unohtaminen ei ole itsessään hylkäysperuste, mutta siitä pitää huomauttaa. Jos avausmerkki jää jatkuvasti pois, niin suoritus voidaan myös hylätä ja hypätä yksinkertaisempi hyppy, jossa harjoitellaan avausmerkin antoa.

Suoritus on hyväksytty, kun

- asentona noin 5 sekunnin jälkeen UH:sta on rento perusasento.
- asento hypyllä säilyy stabiilina ja suunta pysyy (360° asteen kääntyminen sallitaan, jos oppilas saa kääntymisen pysäytettyä)
- avaus mittarin perusteella oikeassa korkeudessa
- HD-apuvarjo** on heitetty oikein ilmapirtaan stabiilissa asennossa

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- asento ei pysy stabiilina
- asentoa ei palauteta perusasentoon, vaan se on jäykkä X tai delta
- oppilas on jatkuvassa käännöksessä tai kääntyy yli 360°
- HD-apuvarjon* heitto on epäonnistunut (turbulenssi/takertuminen)
- mittaria ei ole pystytty lukemaan tai on muuten avattu väärässä korkeudessa.

HUOM.! PM:stä ei vielä merkintää, koska kyseessä ei ollut itsenäinen suoritus. HD-totutteluun** kuittaus hypyn kuittauksen lisäksi.

HYPPYKORKEUS 1800 m / VAPAA 15 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

11 15” Suora UH, PM

Suorituksena on uloshyppy ilman tähänastista ovelle asettautumista tai kiipeilyä. Hypyn suoritustapa vaihtelee konetyypin mukaan. Tällä hypyllä oppilaalle tulee UHP:n määritysharjoitus kouluttajan avustamana, eli oppilas tekee jo suurimman osan työstä. Avausmerkki on muistettu antaa (asiasta pitää kysyä hypyn jälkeen).

Suoritus on hyväksytty, kun

- uloshyppy lähtee ilmapirtaan nähden oikeaan suuntaan
- asento hypyllä säilyy stabiilina ja suunta pysyy (360° asteen kääntyminen sallitaan, jos oppilas saa kääntymisen pysäytettyä)
- asentona 3–5 sekunnin jälkeen on rento perusasento.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- uloshypyssä tulee ns. vintelit
- asento ei pysy stabiilina
- asentoa ei palauteta perusasentoon, vaan se on jäykkä X tai delta

oppilas on jatkuvassa käännöksessä tai kääntyy yli 360°.HUOM.! PM:stä merkintä riippuen oppilaan osuudesta.

HYPPYKORKEUS 1800 m / VAPAA 15 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

12 15” SukellusUH, PM

Sukellus uloshyppy tehdään koneen siiven **suuntaan, rinta suhteelliseen ilmavirtaan**. Hypyn suoritustapa vaihtelee konetyypin mukaan. **Uloshypyn jälkeen oppilaan on keskityttävä suunnan säilyttämiseen**. Tästä hypystä alkaen oppilaalle tulee tarjota mahdollisimman usein tilaisuus **itsenäiseen** paikanmäärittämiseen ja asteittain vaikeuttaa niitä, jotta hän jatkokoulutukseen edettyään todella pystyy tässäkin suhteessa toimimaan lentokoneessa ilman kouluttajaa. Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- sukellus lähtee ilmavirtaan nähden oikeaan suuntaan ja pysyy kohtuudella suunnassaan
- asento hypyllä säilyy stabiilina ja suunta pysyy (360° asteen kääntyminen exitissä sallitaan, jos oppilas saa pyörimisen hallintaan 5 sekunnin kuluessa ja hyppy säilyy exitin jälkeen suunnassa)
- asentona sukelluksen jälkeen on rento perusasento.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- uloshypyssä tulee ns. vintelit
- asento ei pysy stabiilina
- asentoa ei palauteta perusasentoon, vaan se on jäykkä X tai delta
- oppilas on jatkuvassa käännöksessä tai kääntyy yli 360°.

HUOM.! UH-paikan ollessa vaarallisen väärä, kouluttajan on **estettävä** hyppy. **Koulutuskorttiin merkitään 5 hyväksyttyä itsenäistä PM:stä, joilla on laskeuduttava kouluttajan määräämälle alueelle**. Alue kannattaa ensimmäisillä kerroilla pitää suurena ja asteittain pienentää kohti jatkokoulutuksessa vaadittavaa 25 metrin halkaisijaa. Tästä suorituksesta lähtien kannattaa vuorotella suoraa uloshyppyä ja sukellus uloshyppyä, kunnes ne molemmat sujuvat rutiininomaisesti.

HYPPYKORKEUS 1800 m / VAPAA 15 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

13 25–60” 360° käännös, PM

Käännös tehdään joko oikealle tai vasemmalle. Uloshypyn jälkeen otetaan ensin 8 sekuntia ”vauhtia”, sitten kiintopiste, käännös ja pysäytys. Jos korkeutta on riittävästi, niin oppilas voi sopimuksen mukaan tehdä toisen käännöksen. **Työskentely lopetetaan 1 600 m**. Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- asento hypyllä säilyy stabiilina ja suunta pysyy (180° asteen kääntyminen UH:n jälkeen sallitaan, jos oppilas saa asennon hallintaan)
- ennen käännöstä on selvä pysäytys
- käännös tehdään sovittuun suuntaan noin 360° ja se pysäytetään.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- asento ei pysy stabiilina
- asentoa ei palauteta perusasentoon, vaan se on jäykkä X tai delta
- oppilas kääntyy UH:n jälkeen yli 180° (ei pysäytystä) tai kääntyy käännöksen enemmän kuin 90° yli tai alle tarkoitetun 360°.

HYPPYKORKEUS 2400–4000 m / VAPAA 25–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

14 25–60” Liuku, PM

Tehdään hallittu liuku ensin deltaliukuasennossa (normaali taivutus), josta taivutus painetaan hieman negatiiviseksi. Suunnan on säilyttävä liu'un aikana, ja oppilaan on liikuttava eteenpäin ei syöksyä alaspäin. **Työskentely lopetetaan 1 600 m.** Itsenäisen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- oppilas liukuu sovittuun suuntaan ja pysyy suunnassa
- liuku liikkuu eteenpäin
- liuku ei nyöki.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- oppilas ei liu'u sovittuun suuntaan
- liuku ei pysy suunnassa (mutkia)
- oppilas syöksyy
- liukuasento nyökkii.

HUOM.! On varmistettava vapaa ilmatila liu'un suuntaa määrättäessä (usein poikki-linjan suuntaan) huomioiden kone- ja hyppypaikkakohtaiset erityispiirteet.

LIUKU ON OSATTAVA HYVIN!

HYPPYKORKEUS 2400–4000 m / VAPAA 25–60 s / KUITTAUS KOULUTUS-KORTTIIN.

15 25–60” Selkälento, PM

Hyvästä perusasennosta tehdään hallittu selkälento (**ks. suoritustekniikka Lasku-varjohyppääjän oppaasta, kuten muissakin suorituksissa**). Selällään lennetään muutama sekunti, esimerkiksi 4 sekuntia, ja palautetaan stabiili perusasento. Suorituksen tarkoituksena on totuttaa oppilas tähänastisesta täysin poikkeavaan lento-asentoon ja oppilas saa varmuutta, kun tietää pystyvänsä palaamaan perusasentoon. **Työskentely lopetetaan 1 800 m** (tämä on ylempänä kuin edellä, sillä nyt oppilas voi joutua ensin kääntymään mahalleen). Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- perusasennosta päästään selkälentoon ilman ylimääräisiä käännöksiä tai vortteja
- oppilas pysyy selällään sovitun ajan eikä ole lattakierteessä (pieni kääntyminen ei haittaa)
- kääntymisen jälkeen perusasento ei lähde pyörimään.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- selälleen menossa tehdään ns. vintelit
- oppilas pyörii selällään voimakkaasti
- selällään vain käydään tai ei saada asentoa takaisin mahalleen
- ei saada asentoa hallintaan mahalleen kääntymisen jälkeen.

HUOM.! Oppilaan on tiedettävä, että rintahihnassa oleva korkeusmittari voi näyttää väärin selällään oltaessa ja vapaapudotusvauhti kasvaa. Oppilaan varjosta on tarkistettava luupin ja apuvarjon taskun tiukkuus erityisen tarkasti.

HYPPYKORKEUS 2400–4000 m / VAPAA 25–60 s / KUITTAUS KOULUTUS-KORTTIIN.

16 40–60” Tynnyri ja takavoltti, PM

Hyvästä perusasennosta tehdään hallittu tynnyri ja sen jälkeen takavoltti. Jos korkeutta on riittävästi, niin oppilas voi sopimuksen mukaan tehdä lisää tynnyreitä ja vortteja. **Työskentely lopetetaan 1 800 m.** Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- tynnyri pyörähtää pituusakselin ympäri
- stabilointi tynnyrin jälkeen, suunta säilyy $\pm 90^\circ$ kiintopisteestä
- voltin jälkeen suunta säilyy $\pm 90^\circ$ kiintopisteestä
- **asento saadaan hallintaan liikkeiden jälkeen.**

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- suorituksen aikana jäädään selälleen
- liikkeitä tulee useampi samalla kertaa
- **asentoa ei saada hallintaan liikkeen jälkeen.**

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

17 40–60” FS-liuku, PM

Oppilaan tavoitteena on oppia käytännön FS-hypyillä (ja millä tahansa ”ryhmähypyillä”) tarvittava liuku ja siihen liittyvä toiminta. Hän näyttää purkumerkin, kääntyy kouluttajan käskemään suuntaan (yleensä 180°), liukuu muutaman sekunnin (esimerkiksi 4 sekuntia), pysäyttää liu’un, tarkastaa ilmatilan, antaa avausmerkin ja tekee ”harjoitusvedon”. Tätä toistetaan korkeuden salliessa. **Työskentely lopetetaan 1 600 m.** Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- oppilas tekee FS-liukuun kuuluvat kaikki merkit ja tarkastukset
- oppilas saa liu’un nopeasti eteenpäin vieväksi (FS-hypyilläkin pitää liuku ”lähteä” heti)
- käännös on tehty sovitusti ja liuku pysyy suunnassaan.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- merkit tai tarkastukset jäävät tekemättä
- liukuasennon ”kasaamiseen” menee yli 3 sekuntia
- oppilas ei liu’u sovittuun suuntaan
- liuku ei pysy suunnassa (mutkia)
- oppilas syöksyy
- liukuasento nyökkii.

HUOM.! **Tämä on erittäin vaativa suoritus**, ja sen oppiminen yhdellä hypyllä voi olla melkein pä mahdotonta! Kyseessä on kuitenkin tulevien hyppyjen turvallisuuden kannalta todella tärkeä taito. **Hyppyä kannattaa harjoitella paljon maassa.** Lisäksi on painotettava avauksen jälkeisiä toimia (kädet takimmaisille kantohihnnoille vasta, kun kupu on täysin auki sekä ilmatilan tarkastus ja vasta sitten puolijarrut auki).

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joilla laskeutuminen kouluttajan määräämälle alueelle.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t3.6 Kädestä päästettävä apuvarjo (HD) (O + H)**

Tämä teoria käydään läpi, jos HD-apuvarjo otetaan käyttöön hypyllä nro **10** tai myöhemmin peruskoulutuksessa. Koulutuksen jälkeen oppilaan on osattava HD-apuvarjon heittäminen vapaaseen ilmatilaan hyppääjän aiheuttamien pyörteiden ulkopuolelle, toiminta vaaratilanteissa ja HD-apuvarjon käsikirjan mukainen pakkaus. HD-apuvarjon heittoa on **harjoiteltava valjaissa ja varusteet päällä** vaaratilanteet mukana (ks. Opas kohta 3.6.3).

Korostetaan seuraavia asioita:

- asennon on oltava stabiili ennen avausta, avauksen aikana ja sen jälkeen
- ”jouseton” apuvarjo ei toimi, jos sitä ei viedä vartalon turbulenssin ulkopuolelle
- avausvedon jälkeen aloitetaan laskeminen eikä vilkuilla olan yli ennen 105:ttä.

HUOM.! Vähintään ensimmäisellä HD-hypyllä ei saa tehdä muita suorituksia.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.**t13 Varusteiden tarkistus (O + H)**

Tavoitteena on, että oppilas osaa itse tarkastaa omat välineensä kolmivaiheisesti: varusteita varattaessa (I vaihe), ennen koneeseen nousua (II vaihe), ennen uloshyppyä (III vaihe). **Harjoituksessa suoritetaan tarkistukset opetuksen yhteydessä vaiheittain.** Tutustutaan lisäksi koneesta mahdollisesti löytyviin paikkoihin, joihin hyppyvarusteet voivat takertua.

Korostetaan seuraavia asioita:

- varusteet on tarkastettava aina ennen hypylle lähtöä ja uloshyppyä
- oppilaiden varusteet tarkastaa kouluttaja
- jatkokoulutusvaiheen oppilaan tarkastaa kouluttaja ennen koneeseen nousua, mutta oppilas vastaa itse tarkastuksesta ennen uloshyppyä
- tutut ja kunnossa olevat varusteet tuovat hypylle varmuutta
- kannattaa tarkkailla myös hyppykavereiden varusteita.

HUOM.! Varusteiden itsenäinen tarkistus vaaditaan oppilaalta jokaisella hypyllä tämän koulutuksen jälkeen. **Kouluttaja vastaa kuitenkin oppilaasta** koko jatkokoulutuksen ajan.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.**t16 Yhteen veto: Jatkokoulutus**

Tässä teoriassa on lueteltu jatkokoulutuksessa tulevat suoritukset, kokeet ja niissä kysyttävät oppaan aihealueet. Lisäksi on kerrottu, miten pitää menetellä, jos tulee **hyppytauko**:

- Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhypynä 15” ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.**t17 FS-kuviohyppääminen (O + H)**

Kuviohypyn teoriassa käydään läpi ja harjoitellaan maassa: uloshyppy, perusasento, katsekontakti, liikkuminen vaakatasossa, liikkuminen ylös- ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen ja kuviossa lentäminen sekä käydään läpi turvallisuusasiat.

Lisäksi Oppaassa on yhdeksän valmiiksi suunnitellun hypyn ohjelma, jota käytetään ryhmähyppyillä. Hyppyohjelma löytyy liitteestä 3 sekä myös HPK:n liitteistä. Ohjelman hyppyjä voi alustavasti käydä läpi ja vetää valmiiksi ns. lautakuivat. Koulutusohjelman mukaan oppilaan tulee hypätä vähintään 5 ryhmähyppyä. Enemmänkin on mahdollista hypätä, jos hyppää FS-hyppyjä myös valinnaisilla suorituksilla (myös freehyppy voi olla ryhmähyppy). Ohjelmassa on tarkoitus siirtyä seuraavaan hyppyyn vasta, kun edellisen hypyn tavoite on kohtuudella saavutettu.

Korostetaan seuraavia asioita:

- maaharjoittelun tärkeyttä
- turvallisuutta (erityisesti korkeuden tarkkailu)

- kiinnitetään huomiota avausjärjestelmän kuntoon (apubarjon taskun ja luopin tiukkuus)
- hyppyjen pitämistä riittävän yksinkertaisina kunnes perusteet ovat hallinnassa
- oppilas-FS-hypyillä purkukorkeus on vähintään 1 600 m ja ainakin ensimmäisellä hypyllä 1 800 m – hypyn purkaminen oikeassa korkeudessa on oppilaan tehtävä
- käsien vienti takimmaisille kantohihnoille heti varjon avaamisen jälkeen
- ilmatilan tarkkailua varjon varassa
- videosta on erinomainen apu, mutta ei toki välttämättömyys.

Laskuvarjohyppääjän oppaassa on Osa IV FS-opas, jossa on käyty FS-hyppäämistä huomattavasti tarkemmin läpi.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t18 Freehyppääminen (O + H)

Freehyppyjen tarkoituksena on perehtyä vapaan lentämisen alkeisiin. Harjoitushyppyjä ei saa ottaa liian vakavasti, sillä tarkoitus on antaa joitakin vinkkejä siitä, miten jatkossa kannattaa harjoitella perusasennosta poistumista. Freekoulutushyppyjen tarkoitus ei niinkään ole opettaa jotain yksittäistä lentoasentoa, vaan tutustuttaa oppilas lentämiseen erilaisissa asennoissa, oppia hallitsemaan vartaloaan muussakin asennossa kuin perusasennossa sekä oppia palautumaan yllättävistä asennoista stabiiliin perusasentoon.

Freehyppyjen teoriassa käydään läpi ja harjoitellaan maassa sittis-asento ja pallo-asento sekä käydään läpi turvallisuusasiat. Lisäksi **Oppaassa on kolmen valmiiksi suunnitellun hypyn ohjelma**, jota voidaan käyttää valinnaisissa hypyissä. Hyppy-ohjelma löytyy myös liitteestä 4 sekä HPK:n liitteistä. Ohjelman hyppyjä voi alustavasti käydä läpi ja harjoitella.

Korostetaan seuraavia asioita:

- maaharjoittelun tärkeyttä
- turvallisuutta (erityisesti korkeuden tarkkailu)
- kiinnitetään erityisesti huomiota avausjärjestelmän kuntoon (apubarjon taskun ja luopin tiukkuus)
- hyppyjen pitämistä riittävän yksinkertaisina kunnes perusteet ovat hallinnassa
- työskennellään aina poikittain lennettyyn hyppylinjaan nähden
- liikkeiden harjoittelu lopetetaan viimeistään 1 600 metrissä ja palautetaan perusasento
- pää alaspäin lentäminen on oppilasvarusteilla kielletty
- videosta on erinomainen apu, mutta ei toki välttämättömyys
- HUOM.! Tämä teoria on käytävä läpi ennen ensimmäistä freehyppyä.

Laskuvarjohyppääjän oppaassa on Osa V, Freeflyopas, jossa on runsaasti lisätietoa Freehyppäämisestä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t19 Kuvunkäsittely oppilaana (O)

Tämä teoria jakaantuu kahteen osiaan, jotka eivät aikaisemmassa (Opas II) opassukupolvessa olleet yhdessä, vaan toisella tavalla jaoteltuna ➔ jäänyt virheitä, joita ei ole nykyiseen Opassukupolveen (Laskuvarjohyppääjän opas) korjattu.

Tarkkuushyppy oppilassuorituksena -teoriaosassa [aikaisemmin oma luku] esitellään tarkkuushyppy oppilassuorituksena, jonka tarkoituksena on opettaa varjon hallintaa ja kehittää korkeuden ja etäisyyden arviointikykyä: tavoitteena olisi se, että

jatko- koulutusvaiheessa oppilas osaisi laskeutua turvallisesti lähelle suunniteltua pistettä (= jokin sopiva maali).

Teoriaosassa **Kuvunkäsittelyhyppy** esitellään nopeammalla varjolla lentämisen perusasioita [*aikaisemmin yhdessä nykyistä teoriaa t20 vastaavan kanssa*]. Läpikäytäviä asioita ovat: vapaapudotus, avaus, lentäminen ja törmääminen varjon varassa, laskeutuminen sekä mitä tehdään maahantulon jälkeen.

Lisäksi **Oppaassa on kolmen valmiiksi suunnitellun hypyn ohjelma**, jota käytetään kuvunkäsittelykoulutushypyillä. Hyppyohjelman läpivienti edellyttää sopivat sääolosuhteet myös yli 600 metrin korkeudessa, jotta käännökset, sakkauskokeilut jne. voidaan suorittaa turvallisesti eikä ajauduta pois kenttäalueelta. Alle 600 metrin korkeudessa valmistaudutaan laskeutumiskuvion lentämiseen. Hyppyohjelma löytyy liitteestä 5 ja myös HPK:n liitteistä.

Hyppyohjelman suorittaminen jatkokoulutuksessa kuuluu koulutusohjelmaan. **Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä vapaapudotussuorituksia**. Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppy **peräkkäin** ennen seuraavia suorituksia.

Punokset aiheuttavat törmäämistilanteissa nykyaikaisella varjokalustolla saavutettavilla lentonopeuksilla hyvin suuria vammoja osuessaan ja takertuessaan hyppääjään. Törmätessä varjon varassa on suositeltava toimintamalli ”palloksi” käpertyminen, millä koetetaan välttää punoksiin takertuminen ja päästä mahdollisesti punoksien välistä.

Oppilas antaa kouluttajalle näytteen varjon avautumisen jälkeisistä toimenpiteistä [*tämä opetetaan nykyään jo alkeiskurssilla kohdassa 3.7, mutta on hyvä kerrata tässä yhteydessä*] ja toiminnasta törmäämistilanteesta [*tämäkin opetetaan alkeiskurssilla kohdassa 5.4.2, mutta on hyvä kerrata tässä yhteydessä*].

Korostetaan seuraavia asioita (oppaassa on lisäksi myös paljon muita tärkeitä kohtia, jotka pitää ottaa koulutuksessa huomioon):

- varjon ohjaaminen haluamaansa paikkaan on taito, jota ei voi harjoitella liikaa
- aina ei pääse maalialueelle, vaan voi joutua laskeutumaan tiukkaankin paikkaan jarruja käyttäen
- varjolla ei voi peruuttaa; jos hyppy menee yli, niin se menee yli!
- varjon sakkaamisesta tai rajusta käännöksestä matalalla voi olla kohtalokkaat seuraukset
- katsekontakti 10 % maahan ja 90 % ympärille
- hyvän avaamisasennon vajaatoimintoja estävää merkitystä hypättäessä nopealla kuvulla
- vajaatoimintatilanteessa G-voimat voivat kasvaa nopeasti suuriksi
- oppilasaikana on myös omasta varjosta pidettävä pakkauskirjanpitoa (tarkastusmerkintöineen)
- varjolla, jossa on FXC tai oppilas-CYPRES ei saa porata alle 600 metrin korkeudessa
- palloksi käpärtymistä törmäämistilanteessa
- reppu-valjasyhdistelmä ei saa olla kooltaan liian suuri, jotta käpertyessä ei olisi mahdollista pudota valjaiden läpi
- reppu-valjasyhdistelmässä kannattaa olla reisihihnojen välissä haaran kohdalla kumilenkki
- oikeaoppisen loppuviedon suoritustekniikkaa
- suurella vaakavauhdilla laskeutuminen (esimerkiksi sivutuuleen tai myötätuuleen) on vaarallista, MUTTA KÄÄNNÖS MATALALLA VOI OLLA TAPPAVA!

Laskuvarjohyppääjän oppaassa on *Osa VI, Kuvunkäsittelyopas*, jossa on paljon isätietoa kuvunkäsittelystä, johon kouluttajankin pitää tutustua.

HUOM.! Katso myös seuraava teoria (*t20, Omiin varusteisiin siirtyminen*), sillä edellä mainittuihin liittyvät teoriaharjoitukset tulevat nykyisessä Opasversiossa vasta siinä!

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t20 Omiin varusteisiin siirtyminen (O + H)

Tämä teoria linkittyy oleellisesti edellisessä teoriassa (19.2 *Kuvunkäsittelyhyppy*) olevaan teoriaan ja kuvunkäsittelyharjoitushyppyihin. Sillä tämän teorian kohdan 20.3. *Harjoitus ja harjoitushyppy* kuuluisivatkin varsinkin siinä olevien kohtien 1, 4 ja 5 osalta teorian 19.2 loppuun [*asia tullaan korjaamaan seuraavaan Laskuvarjohyppääjän oppaaseen*].

Teoriassa käydään läpi laskuvarjoja koskevat kokemusrajat sekä muut varusteet. Harjoitusosuus [ks. yllä oleva huomautus siitä, että linkittyy teoriaan 19.2] pitää sisälleen tutustumisen Laskuvarjohyppääjän oppaan **Osaan VI Kuvunkäsittelyopas** ja aiheeseen liittyviin *Turvallisuustiedotteisiin* ja varjolistoihin, sopivan siipikuorman arvioinnin ja sopivien varustevalintojen pohtimisen, vaaratilanneharjoituksen sekä ohjelman mukaisilla hypyillä tehtävien suoritusten harjoittelua ja kertausta. Tutustutaan myös LT:n verkkosivuilla oleviin kalustoa koskeviin asiakirjoihin.

Korostetaan seuraavia asioita:

- omien hyppyvarusteiden valintaan vaikuttavia tekijöitä (paino, kokemus, taidot, hyppylaji ja ikä sekä SIL ry:n ja kerhokohtaiset rajoitukset)
- varjon valmistajien antamia siipikuormasuosituksia on todella syytä noudattaa
- oma kalusto pitää valita omien kykyjensä, harrastamansa lajin ja hyppy-ympäristön mukaan
- oman varjon ominaisuudet erilaisissa tilanteissa pitää ymmärtää
- kannattaa tutustua Laskuvarjohyppääjän oppaan osaan VI Kuvunkäsittelyopas.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t28 Jatkokoulutuksen suoritukset

Tässä luvussa on lueteltu jatkokoulutusvaiheessa olevista suorituksista oppilaan oppimistavoitteet, toiminta hyppylennolla sekä hypyn yksityiskohtainen kulku. **Oppilaan kanssa käytävät käytännön harjoitukset tehdään tässä luvussa ohjeistetun mukaisesti.**

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9–t12 Kertaus.

Vaaratilanteiden kertaus ja varavarjon käyttöharjoitus.

VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE

Varusteiden tarkistuskoe voidaan tehdä joko käyttäen UH-simulaattoria tai hypyn yhteydessä. Oppilas kertoo ja näyttää jokaisen oppaan mukaisen vaiheen toiminnan. Lisäksi kannattaa kertauksena kysyn myös avauksen jälkeisen toimenpiteet (kahvat osana IKKS:ää). Jatkokoulutusvaiheessa mainitaan myös irtipäästökaapeleiden tarkastamisesta, jos pampula ei ole tarrassaan. Tätä ei mainita vielä Oppaassa [*tilanne korjataan seuraavaan päivitykseen*].

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

KIRJALLINEN TEORIAKOE

Oppilas tekee kerhossa käytössä olevan kokeen. Kokeiden päivittämiseen löytyy kerhon **KP:n tiedossa olevasta koepankista mallikysymyksiä pisteytyksineen**, mutta myös muitakin kysymyksiä voi tehdä ja käyttää. Kokeesta pitää saada vähintään 70 % vastauksista oikein. Kokeen läpikäyminen tapahtuu keskustellen ja erityisesti mahdollisesti puutteellisiin tai vajaisiin vastauksiin puuttuen ja oikeat vastaukset läpikäyden.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

JATKOKOULUTUS

Hyppyjen suoritusjärjestys on jatkokoulutuksessa vapaa, kuitenkin aina kouluttajan päätettävissä. Ryhmähyppäillä (5 kpl) ja valinnaisissa (5 kpl) käydään hyppyojelmien mukaisia hyppyjä läpi kouluttajan määräämässä järjestyksessä. Valinnaisissa kokeillaan freehyppäämistä **tai kouluttaja valitsee oppilaan osaamiseen ja kehityskohteisiin sopivimman suorituksen** (kuten vaikkapa kuvunkäsittelyhypyn). **Hyppäillä on oltava oppimistavoite, pelkkiä tätehyppyjä ei tule hypätä.** Vaikeampaa hyppyä ei ole syytä hypätä ennen kuin edellinen on hyväksytty.

Lisäksi oppilaan on määriteltävä UHP mahdollisimman usein (5 pakollista, joilla laskeutuminen 25 metrin säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä, joka on jokin sopiva maalipiste). Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään 3 kuvunkäsittelyhyppy (3 kpl) peräkkäin ennen seuraavia suorituksia. Lopuksi tehdään koehyppy.

NRO:

18–22 40–60” Ryhmähyppy, PM

Ryhmähyppäillä harjoitellaan **turvallisen ryhmähyppäämisen perusteita**. Suorituksina on hyppyjä oppilaan FS-ohjelmasta. Kaikki ryhmähyppy tehdään 2-way-suorituksena. Suoritetun hypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan, jotta seuraava kouluttajakin tietää missä ollaan menossa. Myös freehyppyjä voidaan hypätä, jos kouluttajan ja oppilaan taidot riittävät.

Olennaista on, että oppilas pystyy näyttämään hallitsevansa kaikki turvallisen ryhmähyppäämisen osa-alueet. **Hyppy on pidettävä mahdollisimman helppona.** Ensimmäisellä ryhmähyppäyksellä voidaan keskittyä pelkästään oppilaan asennon kouluttamiseen. **Hyvä asento on kaiken FS-hyppäämisen perusta.**

Oppilaan on seurattava huolellisesti korkeutta, näytettävä purkumerkki vähintään 1 600 m ja ainakin ensimmäisellä FS-hyppäyksellä 1 800 m, käännättävä vapaaseen suuntaan, liu’uttava, tarkastettava ilmatila ja näytettävä avausmerkki sekä avattava normaalissa korkeudessa (avaustoimenpiteiden aloitus 1 200 m korkeudessa on OK, koska oppilas on jo kokeneempi ja aletaan lähestyä itsenäisen hyppääjän kelpoisuutta). Itsenäinen PM.

Korostetaan seuraavia asioita:

- turvallisuutta (esimerkiksi purku riittävän ylhäällä)
- hyppyjen pitämistä riittävän yksinkertaisina, kunnes perusteet ovat hallinnassa
- ei kasata liikaa asioita oppilaalle (UHP, laskeminen, vaikea exit), sillä keskittyminen olennaiseen ei enää välttämättä riitä
- maaharjoittelun ja jälkikuivien merkitystä
- arviointikriteereissä voidaan oppilaan kokemuksen kasvaessa painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista
- kouluttajan taidot on myös huomioitava; vika ei nimittäin aina ole oppilaan
- video on erinomainen apu, mutta ei toki välttämättömyys.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- **oppilas toimii turvallisesti vapaassa toteuttaessaan harjoiteltua hyppysuunnitelmaa**
- oppilas näyttää purkumerkin sovitussa korkeudessa
- käännös on vapaaseen ilmatilaan ja liuku pysyy suunnassaan
- oppilas saa liu’un nopeasti eteenpäin vieväksi ja liukuu oikein ja tehokkaasti (noin 5 sekuntia)
- oppilas avaa sovitussa korkeudessa.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- oppilas toimii vaarallisesti toteuttaessaan sovittua hyppysuunnitelmaa
- korkeudentarkkailu unohtuu
- liukuasennon ”kasaamiseen” menee yli 3 sekuntia
- oppilas ei liu’u sovittuun suuntaan
- liuku ei pysy suunnassa (mutkia)
- sovitun hyppysuorituksen onnistumista voidaan myös vaatia varsinkin loppupään ryhmähyppyillä.

HUOM.! Ennen hyppyä on maassa harjoiteltava runsaasti pystyssä, laudoilla ja konemallilla/koneella (kuivat). Lisäksi oppilaan on tutustuttava *t17 (FS-kuviohyppääminen)* tarvittavilta osin.

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

23–27 40–60” Valinnainen

Valinnainen voi olla freehypyn lisäksi ryhmähyppy tai **kouluttaja valitsee oppilaan osaamiseen ja kehityskohteisiin sopivimman suorituksen**, kuten vaikkapa kuvunkäsittelyhypyn. Freehypyjen tarkoituksena on perehtyä erilaisissa asennoissa lentämisen alkeisiin. Harjoitushyppyjä ei saa ottaa liian vakavasti. Ensimmäinen vaihe freelentämisen harjoittelussa on vatsallaan pysyminen. Sitten kun tämä hallitaan, voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen, joka on esimerkiksi sittis (*head up*).

Oppaassa on kolmen hypyn hyppyojelma, jota käytetään koulutuksessa ja edetään riippuen siitä, kuinka monta freehyppyä oppilas haluaa hypätä ja miten suoritukset menevät. Suoritetun hypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan, jotta seuraava kouluttajakin tietää missä ollaan menossa. Ei kannata siirtyä eteenpäin ennen kuin oppilas hallitsee edellisen harjoitushypyn kohtalaisesti. Esimerkkinä hyppyojelmasta on puhdas sittisharjoitus, jonka tavoitteena on opetella istuvaa perusasentoa.

Suoritus on hyväksytty, kun

- oppilas yrittää toteuttaa harjoiteltua hyppysuoritusta, eli tässä tapauksessa oppilas käy sittisasennon tapaisessa.
- oppilas näyttää purkumerkin sovituksessa korkeudessa
- oppilas liukuu oikeaan suuntaan ja tehokkaasti (vähintään 5 sekuntia)
- oppilas avaa sovituksessa korkeudessa.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- oppilas toimii vaarallisesti toteuttaessaan sovittua hyppysuunnitelmaa
- hän menettää stabiilin hallinnan pitkäksi aikaa hypyn aikana (yli 5 sekuntia).

Muiden hypyjen suoritukset löytyvät Freestylehyppyojelmasta liitteestä 4 (myös HPK:n liitteissä) sekä Oppaasta luvusta 18.5. Arviointiperusteissa noudatetaan edellä olevaa linjaa.

HUOM.! Löysistä arviointiperusteista huolimatta hyppyä on harjoiteltava huolellisesti maassa ja oppilaalle on painotettava korkeuden tarkkailua (suurempi putoamisnopeus). Työskennellään niin, että rintamasuuntasi on poikittain hypykoneen linjaan nähden. Lisäksi oppilaan pitää tutustua *t18 (Freehyppääminen)* ennen hyppyä. Pää alaspäin lentäminen on oppilasvarusteilla kielletty!

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

28–30 8–10” Kuvunkäsittely (hyppykorkeus 2 000 m)

Oppaassa (Kuvunkäsittelyohjelma on liitteenä 5 ja löytyy myös HPK:n liitteistä) **on kolmen valmiiksi suunnitellun hypyn kuvunkäsittelyohjelma (Oppaassa luvut 19.2.2–19.2.4).** Näillä hypyillä ei tehdä vapaapudotussuorituksia. Jos hyppykorkeus on isompi kuin 2 000 m, avaus tehdään 2 000 m korkeudessa. Ohjelman mukaisten hyppyjen hyppäämisen tarkoitus on totuttaa oppilaat nopeampaan varjoon kouluttajien ohjaamana. Hyyt kuitataan jatkokoulutuskorttiin, ja arviointi kirjataan normaalisti hyppypäiväkirjaan. Hyppyohjelma on HPK:n liitteenä.

Kuvunkäsittelyhyppy on hypättävä peräkkäin ennen muita suorituksia, jos oppilas saa jatkokoulutuksessa luvan käyttää omia varusteita tai kerhon varusteita, joita ei ole hyväksytty alkeis- tai peruskoulutuskäyttöön. Kouluttaja voi hypätä oppilaan mukana (ei kuitenkaan ensimmäisellä kuvunkäsittelyhypyllä), jolloin oppilas tottuu kontrollidussa ympäristössä toisen kuvun läheisyyteen. Kouluttajan pitää varmistaa turvallisuus pitämällä varjojen välimatka riittävänä koko hypyn ajan. Kouluttajan on myös syytä varmistaa UHP tarkasti.

Hyppyjen arvioinnissa kiinnitetään huomioita hypyn kaikkiin vaiheisiin, erityisesti finaaliin ja laskeutumiseen sekä luonnollisesti Oppaassa mainitut oppimistavoitteet (varjon käsittely kantohihnoista, ei jarrutustiloissa ja oppia erilaisia loppuvetotapoja). Arviointi kirjoitetaan hyppypäiväkirjaan (merkitään myös hyppyohjelman mukainen numero) ja hyväksytty suoritus kuitataan jatkokoulutuskorttiin.

HUOM.! Laskuvarjohyppääjän Oppaassa on **Osa VI Kuvunkäsittelyopas**, johon myös kouluttajien kannattaa tutustua.

HYPPYKORKEUS 2000 m / VAPAA 8–10 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

31 Koehyppy (hyppykorkeus tilanteen mukaan)

Koehyppy tehdään KP:n, AKP:n tai koulutuspäällikön valtuuttaman HM:n (PL tai NOVA) kanssa. Oppilaan on osoitettava hallitsevansa itsenäisesti koko laskuvarjohyppytilanne normaalia hyppyä tehtäessä, eli t24:ssä (*Hyppytoiminnan järjestäminen*) määritellyt asiat. **Tämä teoria on siis käytävä läpi ennen koehyppyä.** Oppilas myös valitsee ja suunnittelee haluamansa hypylajin hypyn vallitsevat olosuhteet (esimerkiksi sää) huomioon ottaen. Hypyn ja varjon ohjailun on sujuttava turvallisesti.

Arviointi:

- Tämän hypyn jälkeen oppilaan on oltava valmis itsenäiseksi hyppääjäksi, joten sen arviointi on tehtävä huolella.
- Koehyppy on hylätty, jos KP/AKP/HM joutuu puuttumaan hypyn (tai valmistelun) aikana johonkin turvallisuutta vaarantavaan. HUOM! Ideana on antaa oppilaalle mahdollisuus toimia itsenäisesti; koehypylle ei kannata lähettää, jos oppilaan koulutus on vielä kesken.
- Katso myös oppistavoitteet Oppaasta.
- Arvioinnin helpottamiseksi on liitteessä 6 malliesimerkki koehypyn arviointilomakkeesta, jota voidaan halutessa käyttää.

HUOM.! Koehypyn vastaanottaa koulutuspäällikkö, apulaiskoulutuspäällikkö tai KP:n valtuuttama hyppymestari.

HYPPYKORKEUS tilanteen mukaan / VAPAA tilanteen mukaan / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joista jokaisella hyppysuoritusten yhteydessä tarkkuuslaskeutuminen, jolla laskeutuminen 25 m säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Lisäksi on hypättävä 5 hyppyä varjolla, jossa on kädestäpäästettävä apuvarjo (HD), jos selaisella ei ole vielä hypätty. Ensimmäisellä HD-hypyllä ei tehdä muita suorituksia. Ensimmäinen HD-hyppy voi olla esimerkiksi 20 sekunnin vapaa, ja vapaan aikana tehdään ”avaus-harjoituksia”. Kalusto ja oppilaan taidot huomioon ottaen voi kouluttaja halutessaan määrätä pelkästään HD-varjon aukaisuun keskittyviä suorituksia enemmänkin. **KOULUTUSKORTTIIN KUITATAAN 5 HD-hyppyä, joista siis 4 viimeistä voidaan tehdä muiden suoritusten ohessa.** Jos HD:llä varustettu varjo on otettu käyttöön jo alkeis- tai peruskoulutusvaiheessa, ei tähän tarvitse enää kuitata HD-totuttelua tai HD-varjolla -kohtia, vaan hyppymäärät HD-varjolla ovat täyttyneet automaattisesti.

Ylimääräisillä, koulutusohjelman ulkopuolisilla hypyillä (joita voivat aiheuttaa esimerkiksi sää tai oppilaan oma toive) voidaan kouluttajan harkinnan mukaan hypätä jotain muuta (esimerkiksi lyhyt vapaa), mutta ne eivät korvaa ohjelman suorituksia.

t21 Kaluston tarkastus ja huolto (O + H)

Tämä teoria käsittelee asioita, joita pitää ottaa huomioon hyppyvarusteita hankittaessa ja omia varusteita huollettaessa. Harjoituksena on tutustuminen varjokirjoihin ja laitekortteihin sekä oppilas suorittaa varjon ja reppu-valjasyhdistelmän kuntotarkastuksen ja päivittäisen huollon pakkauksen yhteydessä. **Tämä pitää käydä kouluttajan läpi, jos oppilaalle on annettu lupa käyttää omia varusteita.**

Korostetaan seuraavia asioita:

- kun kalusto on kunnossa, voidaan hypätä turvallisesti
- kalusto huolletaan itse päivittäin ja toimitetaan kalustohenkilölle heti, jos siinä epäillään vähäistäkin kulumista tai vikaa
- tarkastamattomalla ja huoltamattomalla kalustolla ei saa hypätä.
- pakkaustarkastusmerkinnät pitää olla edelleen (esimerkiksi hyppypäiväkirjassa tai erillisessä pakkauskortissa).

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t22 Pakkaustarkistus (O + H)

Teoriassa käydään läpi pystypakkauksen kaksi vaihetta ja niissä tehtävät tarkistukset. Harjoituksena on tarkastaa oppilaspäävarjo jokaisella pakkauskerralla tämän koulutuksen jälkeen huomioiden myös välineiden muuttuminen eri koulutusvaiheissa.

Korostetaan seuraavia asioita:

- ennen pakkausta varusteet (mittari, kypärä jne.) on palautettava paikoilleen
- viallista varjoa ei saa pakata
- pakkaajan on oltava huolellinen, mutta **vastuu pakkauksesta on aina pakkaustarkistajalla**
- pakkaustarkistus on aina opetus- ja oppimistapahtuma.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t23 **Määräykset, lait ja ohjeet (O + H)**

Tutustutaan asiakirjoihin, jotka on osattava itsenäistä hyppääjää koskevilta osin ennen A-lisenssin täyttymisen toteamista. Tutustutaan *Laskuvarjotoimikunnan* verkkosivuihin.

Korostetaan seuraavia asioita:

- asiakirjoja päivitetään jatkuvasti, mutta kerholta löytyvät viimeisimmät versiot määräyskansiosta ja/tai turvallisuuspäällikön **kansioista TAI Laskuvarjotoimikunnan verkkosivuilta**
- määräys on aina se asiakirja, joka pätee ristiriitatilanteessa, mutta tiukennus ei ole ristiriita
- kerholla on oikeus tiukentaa ohjeita ja määräyksiä omaa toimintaansa varten.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t24 **Hyppytoiminnan järjestäminen (O + H)**

Esittelee sitä teoriaa, jota tarvitaan käytännön hyppytoiminnassa. Lisäksi esitellään hyppytoiminnan ja turvallisuuden valvontaa, kerhon organisaation vastuuhenkilöiden toimintaa, sääminimeitä lentotoiminnassa sekä **yleisesti lentokoneiden kantokyvystä ja painopisteen sijainnista** sekä lentokoneen sakkauksesta. Harjoituksessa kirjoitetaan Oppaaseen ja lisätään omaan puhelimeen hyppytoiminnan kannalta tärkeitä puhelinnumeroita ja omalla kerholla käytössä olevat tärkeimmät erityistoimenpiteet sekä harjoitellaan hyppytoiminnan pyörittämisen eri vaiheita.

Korostetaan seuraavia asioita:

- painotetaan pokanvanhimman vastuuta
- sovitut ja määrättyt asiat on tehtävä, vaikka kyseessä olisi ”yksi nopea poka”
- kerrotaan ja painotetaan kerhon omia erityispiirteitä ja -toimenpiteitä
- **tutustutaan kerhon lentokoneen painopisteen laskentaan ja rajoituksiin sekä koneessa liikkumiseen liittyviin sääntöihin**
- käydään kerhon *Hyppytoiminnan ohje* ja muuta vastaavat ohjeet läpi.

HUOM.! Tämä teoria on käytävä läpi ennen koehyppyä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t25 **Erikoishyppy (O)**

Esitellään erilaisia hyppäämisen muotoja, kuten yöhyppy, vesihyppy, tavallisen hypypaikan ulkopuolelle hyppääminen, hyppytahtumat ja kilpailut sekä eri hyppylajit.

Korostetaan seuraavia asioita:

- erikoishyppyt ovat usein erittäin vaativia, joten niihin ei pidä lähteä ”omin päin”, vaan tulee keskustella ensin kokeneempien kanssa
- joillakin hypyillä on vaadittavan lisenssin lisäksi hyppy- ja kokemusrajoja
- SIL ry on julkaissut eri lajien oppaita, jotka on suunniteltu erityisesti tuoreelle kelpoisuustodistushyppääjälle
- kerhosta löytyvää eri lajien erikoisosaamista.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t26 *Fysiologia (O)*

Teoriassa käsitellään hyppääjän terveydellisiä vaatimuksia, fyysisiä seikkoja, lääkkeiden, alkoholin ja tupakan vaikutuksia sekä olosuhteita ja voimia.

Korostetaan seuraavia asioita:

- hyppääminen on aina joukkuelaji (lentäjä + hyppääjät), ja muutkin on otettava huomioon
- lääkkeet (myös kolmiotomat) vaikuttavat jokaiseen hyppääjään yksilöllisesti
- fyysisen kunnon ylläpito luo edellytykset harrastaa laskuvarjourheilua
- hyvästä kunnosta on hyötyä kaikilla hypyillä, sillä silloin jaksaa keskittyä sekä kestää psyykkistä rasitusta ja painetta paremmin.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t27 *Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu (O + H)*

Teoriassa esitellään laskuvarjohyppäämiseen liittyvät riskitekijät, toiminta onnettomuustapauksessa ja ensiapu (häätäensiapu ja jatkotoimet) sekä turvallisuusilmoituksen täyttäminen ja sen merkitys.

Harjoituksissa tutustutaan turvallisuusilmoitukseen ja sen täyttöön (esimerkiksi *Turvallisuusilmoituksen opetusversiota käyttäen*), SIL ry:n ohjeeseen, kerholla oleviin SIL ry:n ohjeisiin *Kriisiviestintäohje ja toiminta onnettomuustilanteessa* ja *Toiminta-ohjeet vakavassa onnettomuustilanteessa*, kerhon omiin ohjeisiin toiminnasta vaara- ja onnettomuustilanteessa, julkaistuihin tutkintaselostuksiin laskuvarjohyppyonnettomuuksista sekä selvitetään, missä kerholla säilytetään turvallisuuspäällikön kokoa- maa hyppyturvallisuuteen liittyvää materiaalia. Lisäksi tutustutaan kerholta löytyviin ensiapuvälineisiin sekä -ohjeisiin ja niiden käyttöön.

Korostetaan seuraavia asioita:

- **kaikilla hypyillä on syytä käyttää reppu-valjasyhdistelmää, jossa on varavarjon automaattilaukaisin** (pakollinen C-lisenssin saamiseen asti)
- A- ja B-lisenssihyppääjältä edellytetään hyppytoiminnassa varavarjon pakko- laukaisuhihnaa (kupumuodostelmahypyillä sitä ei tarvitse käyttää)
- omaan taito- ja kokemustasoon soveltuvan varjokaluston valinnan tärkeyttä
- turvallisuusilmoitusten tarkoituksena on estää samanlaisten tilanteiden tai onnettomuuksien synty, ei hakea syyllistä
- jokaisen hyppääjän on hallittava ensiavun perusteet, koska jokainen voi olla onnettomuuspaikalla ensimmäisenä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9–13 ja t17–t20 *Kertaus.*

Vaaratilanteet ja varavarjotoiminpiteet (kertaus).

OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE

Oppilas pakkaa kerhon oppilaskäytössä olevan päävarjon PL-avaukselle. Pakatessa oppilas voi kertoa mitä tekee, mutta tämä ei ole välttämätöntä. Kun ollaan ensimmäisessä tarkistusvaiheessa, joko joku toinen henkilö tai HM ottaa varjon olalle ja oppilas tarkistaa varjon kertoen mitä tarkistaa. Kysytään myös tilanteesta riippuen, miksi tarkistetaan jokin asia.

Korostetaan tarkistajan vastuuta; kun laittaa nimensä tarkastuskorttiin, kantaa myös vastuun pakkauksen oikeellisuudesta. Kannattaa siis tarkistaa huolella ja pitää

seurata toisessa tarkistusvaiheessa repun sulkeminen sekä apuvarjon taittelu ja pakkaaminen, jos käytössä on HD.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

KIRJALLINEN TEORIAKOE

Oppilas tekee kerhossa käytössä olevan kokeen. Kokeiden päivittämiseen löytyy kerhon **KP:n tiedossa olevasta koepankista mallikysymyksiä pisteytyksineen**, mutta myös muitakin kysymyksiä voi tehdä ja käyttää. Kokeesta pitää saada vähintään 70 % vastauksista oikein. Kokeen läpikäyminen tapahtuu keskustellen ja erityisesti mahdollisesti puutteellisiin tai vajaisiin vastauksiin puuttuen ja oikeat vastaukset läpikäyden.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTYMINEN TODETTU

Kun kaikki suoritukset on tehty ja kuitattu, todetaan itsenäisen hyppääjän vaatimukset täyttyneeksi. Ts. A-lisenssin vaatimuksien täyttymisen toteaa kyseisen koulutusorganisaation KP, PL- tai NHM. Näiden kelpoisuusvaatimuksen täyttymisestä antama koulutustodistus oikeuttaa itsenäiseen hyppytoimintaan ja on käytännössä hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sinulle tehty merkintä *"A-lisenssin vaatimusten täytyminen todettu"*. SIL ry myöntää A-lisenssin erillisen hakemuksen perusteella.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

HYPPYMÄÄRÄ: _____ **12 KK** / _____ **KOK.** / _____ **PL-HYPPYJÄ**

Nämä tiedot helpottavat kerhon arkistointia ja KP:n/hyppymestarin tehtäviä. Kun PL-hyppyjen lukumäärä on tiedossa, niin A-lisenssin jälkeenkin on helppo laskea IA-hyppyjen lukumäärä (joka ratkaisee) vähentämällä PL-hyppyjen lukumäärä kokonaishyppymäärästä.

B) KOULUTUSOHJELMA II / NOVAJÄRJESTELMÄ

ALKEISKOULUTUS

Hypyt on suoritettava koulutusohjelman mukaisessa järjestyksessä.

Jos tasokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pitempi hyppytauko, hänen on uusittava edellinen tasohyppy. Tasoilla 5–7 voidaan kouluttajan harkinnan mukaan suorittaa jokin muu aiempi taso, ei kuitenkaan tasoja 1 tai 2. **Tasohyppy 8 tulee suorittaa 14 vrk sisällä tason 7 jälkeen**, muutoin tulee uusia taso 7.

NRO:

t6 Tasohyppyjen suoritukset hyppyjen mukaan edeten (O + H)

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.1 Perusasento (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan perusasento. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan videolta, harjoitellaan maassa kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaapudotusvaljaissa tai laudalla.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

1 Tottuminen vapaaseen pudotukseen

Tavoitteena on totutella vapaaseen pudotukseen, saavuttaa hallittu ja stabiili vapaapudotusasento sekä harjoitella varjon avaamista ja avata varjo.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Stabiili vapaapudotusasento löytyy viimeistään 10 sekuntia ennen avauskorkeutta. Tämä tarkoittaa, että asento on niin stabiili, että oppilaasta voidaan pitää yhden käden otteita, jolloin oppilas pysyy vain vähäisellä avustuksella stabiilissa.
- Korkeudentarkkailua on tehty. Sallitaan korkeudesta muistuttaminen, mutta oppilaan on osattava tulkita muistutus ja tehtävä johtopäätöksiä korkeudesta, kuten avaustoimenpiteiden aloittaminen.
- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 600 m ($\pm$ 300 m) ja oppilas avaa itse tai avustettuna. Avustamisella tarkoitetaan, että hyppymestari ohjaa oppilaan käden avauspampulalle.

HUOM.:

- **Hyppy arvioidaan kokonaisuutena.** On mielekästä viedä oppilas tasolle kaksi vasta, kun oppilaalla on edellytyksiä selviytyä seuraavasta huomattavasti vaativammasta tasosta.
- Harjoitusvedoille ei aseteta minimivaatimuksia, vaan ne on arvioitava osana kokonaisuutta.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Oppilas ei reagoi korkeuteen muistutuksesta huolimatta. Oppilaan pitää avustettuna osata tarkkailla ja tulkita korkeutta.
- Oppilas ei saavuta stabiilia vapaapudotusasentoa hypyn aikana.
- Hyppymestari avaa oppilaan varjon.

HYPPYKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.2 Käännös (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan käännös. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan videolta, harjoitellaan maassa kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaapudotusvaljaissa tai laudalla.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

2 Asennon hallinta

Tavoitteena on saavuttaa raajojen ja erityisesti jalkojen hallinta stabiilin vapaapudotuksen lisäksi.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Oppilas saa stabiilin vapaapudotusasennon viimeistään 10 sekuntia uloshypyn jälkeen.
- Oppilaan stabiili vapaapudotusasento säilyy sen jälkeen koko hypyn ajan, sisältäen jalkojen hallinnan.
- Tehty itsenäistä korkeudentarkkailua, jonka oppilas osoittaa tarkastamalla korkeuden ennen ja jälkeen jokaisen harjoitteen.
- Oppilas tekee vapaapudotuksen hallintaa parantavia harjoituksia tunnistettavasti (jalkojen suoritus ja käännös/käännöksiä).
- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 600 m ($\pm$ 300 m) ja oppilas avaa avustamatta.
- Kokonaisuutena tehty sellainen hyppy, että oppilaalla on edellytyksiä selviytyä seuraavasta hypystä, jossa hän on itsenäisesti vapaapudotuksessa.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Korkeuden tarkkailu unohtuu.
- Uusi harjoite aloitetaan alle 2000 m korkeudessa.
- Hyppymestari joutuu avustamaan avauksessa.
- Oppilas ei osoita minkäänlaista yritystä jalkojen ja suunnan hallintaan (jalkojen suoritus ja käännökset).

HYPPYKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

3 Stabiili vapaapudotus

Tavoitteena on saavuttaa itsenäinen vapaapudotus, sekä hyvä vartalon ja raajojen hallinta.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Oppilas saa stabiilin vapaapudotusasennon viimeistään 5 sekuntia uloshypyn jälkeen.
- Oppilas tekee itsenäisen korkeudentarkkailu viiden sekunnin välein.
- Oppilas saa tarkoituksettomat käännökset pysäytettyä.
- Oppilas avaa itsenäisesti ilman hyppymestarin otetta oppilaasta.
- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 600 m ($\pm$ 150 m) ja oppilas avaa avustamatta. Avustamista on tällä hypyllä myös ote oppilaasta asennon stabiloimiseksi.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Korkeuden tarkkailu unohtuu.
- Hyppymestarit eivät voi päästää irti oppilaasta.
- Hyppymestarit joutuvat ottamaan oppilaan uudelleen hallintaan esim. selälleen kääntymisen tai lattakierteen vuoksi.
 - o vähäinen blokkautuminen ok
- Avauksessa joudutaan avustamaan.

HYPPYKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t2.6 3x3-tarkistus (O + H)

Peruskoulutusvaiheessa oppilaalle opetetaan varusteiden perusteellinen tarkistus, mutta itseaukaisuvaiheessa varjon perustarkistus voidaan tiivistää 3x3-tarkistukseen (*kolme kertaa kolme* -tarkistus), eli opetetaan oppilas tarkistamaan hyppyvarusteensa ennen hyppylinjalle tuloa (kone ja kerhokohtaista; linjalle voidaan tulla jo ”todella hyvissä ajoin”) **itse** ennen kuin hyppymestari tarkistaa oppilaan. Oppilaan pitää vielä tarkastaa avauspampula koskettamalla sitä ennen oven avaamista ja/tai uloshyppyä (konekohtaista).

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- alussa hyppymestari sanoo ”tee” (ja valvoo suorituksen)
- sitten opetetaan oppilaalle ”sano, kun teet” (jotta HM tietää valvoa)
- tarkistukseen kuuluu:
 1. Tarkistetaan, että solkia on kiinni kolme:
 - vasemman jalkahihnan solki
 - oikean jalkahihnan solki
 - rintahihnan solki.
 2. Tarkistetaan, että kahvoja on kolme ja ne ovat kiinni:
 - päävarjon avauskahva
 - päävarjon irtipäästöpampula
 - varavarjon avauskahva.
 3. Tarkistetaan, että kolmirengaslukot ja RSL ovat kiinni ja oikein.

NÄYTE HYPPEMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

4 Käännökset 90°

Tavoitteena on saavuttaa itsenäinen stabiiliin ja suunnassa pysyvän vapaapudotuksen hallinta, jotka osoitetaan käännösten avulla.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Oppilaan vapaapudotusasento on stabiili.
- Tehty itsenäistä korkeudentarkkailua, jonka oppilas osoittaa tarkastamalla korkeuden ennen ja jälkeen jokaisen harjoitteen muistaen 5 sekunnin säännön.
- Oppilas tekee vapaassa vähintään kaksi hallittua 90° käännöstä ($\pm 20^\circ$).
- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 500 m (± 150 m) ja oppilas avaa avustamatta.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Korkeuden tarkkailu unohtuu.
- Uusi harjoite aloitetaan alle 2000 m.
- Stabiili vapaapudotusasento menetetään.
- Suunnan hallinnan menetetään, esim. lattakierre.

HYPPEKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

5 Käännökset 360°

Tavoitteena on saavuttaa itsenäinen stabiiliin ja suunnassa pysyvän vapaapudotuksen hallinta, jotka osoitetaan käännösten avulla.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Oppilaan vapaapudotusasento on stabiili.
- Tehty itsenäistä korkeudentarkkailua, jonka oppilas osoittaa tarkastamalla korkeuden ennen ja jälkeen jokaisen harjoitteen.
- Oppilas tekee vapaassa vähintään kaksi hallittua 360° käännöstä ($\pm 45^\circ$).

- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 500 m ($\pm$ 150m) ja tehdään stabiili suunnassa pysyvä itsenäinen avustamaton avaaminen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, ettei asento nyökkää, kaadu tai käänny suunnasta avauksen aikana.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Korkeuden tarkkailu unohtuu.
- Uusi harjoite aloitetaan alle 2000 m.
- Stabiili vapaapudotusasento menetetään.
- Suunnan hallinnan menetetään, esim. lattakierre.

HYPPYKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t3.4 Suora uloshyppy (O + H)

t9.2.3 Suora uloshyppy (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan. Uloshyppy on aina arvioitava suoritus ja sen tärkeimmät tekijät ovat **ilmavirran suunnan huomioiminen** sekä ponnistuksen suunta. Lisäksi oppilaan kanssa voidaan katsoa eri uloshyppytyylejä videolta (esim. Oppilaan Opas II -video) ja harjoitella hyppykoneella/konemallilla kouluttajan mallisuorituksen mukaan.

Korostetaan seuraavia asioita:

- eri uloshyppytyylien ongelmiin varautumista ja oikeaa suoritusta
- suhteellinen ilmavirta on huomioitava jokaisessa koneessa ja UH-tyylissä erikseen

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.5 Tynnyri (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan tynnyri. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan videolta, harjoitellaan maassa kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaapudotusvaljaissa tai laudalla.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.6 Takavoltti (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan takavoltti. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan videolta, harjoitellaan maassa kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaapudotusvaljaissa tai laudalla.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

6 Irtiuloshyppy

Tavoitteena on saavuttaa ensimmäistä kertaa tarkoituksellisesti epästabiili asento ja kyetä palautumaan siitä tehokkaasti takaisin stabiiliin.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Oppilas tekee itsenäisen uloshypyn. Tämä on ensimmäinen hyppy, jossa oppilas tekee uloshypyn ilman hyppymestaria. Oleellista siis on itsenäinen uloshyppy ja stabiilin perusasennon nopea saavuttaminen.
- Oppilas saa asennon stabiloitua epästabiilista viidessä sekunnissa. Tämä tarkoittaa, että harjoitteiden avulla oppilas pääsee epästabiiliin asentoon ja osaa palautua siitä.
- Tehty itsenäistä korkeudentarkkailua, jonka oppilas osoittaa tarkastamalla korkeuden ennen ja jälkeen jokaisen harjoitteen.
- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 400 m ($\pm$ 150 m) ja avaus on stabiili.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Oppilas ei pysty palautumaan stabiiliin vapaapudotusasentoon ilman hyppymestarin apua.
- Stabiiliin saavuttamiseen menee kohtuuttoman paljon aikaa.
- Oppilas ei edes yritä harjoitteita (tynnyri ja takavoltti).
- Korkeuden tarkkailu unohtuu.
- Uusi harjoite aloitetaan alle 2000 m.

HYPPYKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9.3 Sukellusuloshyppy (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan. Uloshyppy on aina arvioitava suoritus ja sen tärkeimmät tekijät ovat **ilmavirran suunnan huomioiminen** sekä ponnistuksen suunta. Lisäksi oppilaan kanssa voidaan katsoa eri uloshyppytyylejä videolta (esim. Oppilaan Opas II -video) ja harjoitella hyppykoneella/konemallilla kouluttajan mallisuorituksen mukaan.

Korostetaan seuraavia asioita:

- eri uloshyppytyylien ongelmiin varautumista ja oikeaa suoritusta
- suhteellinen ilmavirta on huomioitava jokaisessa koneessa ja UH-tyylissä erikseen

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.4 Etuvoltti (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan etuvoltti. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan videolta, harjoitellaan maassa kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaapudotusvaljaissa tai laudalla.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

7 Puolisarja

Tavoitteena on saavuttaa epästabiili asento ja kyetä palautumaan siitä tehokkaasti takaisin stabiiliin.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- Oppilas tekee itsenäisen sukellusuloshypyn ja saa stabiloitua asennon viidessä sekunnissa uloshypystä. Keskitytään siihen, että oppilas yrittää sukellusuloshyppyä ja palautuu stabiiliin, kuin se että suorittaisi täydellisen sukellusuloshypyn.
- Oppilas saa asennon stabiloitua epästabiilista viidessä sekunnissa. Tämä tarkoittaa, että harjoitteiden avulla oppilas pääsee epästabiiliin asentoon ja osaa palautua siitä.
- Tehty itsenäistä korkeudentarkkailua, jonka oppilas osoittaa tarkastamalla korkeuden ennen ja jälkeen jokaisen harjoitteen.
- Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 400 m ($\pm$ 150 m) ja avaus on stabiili.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Oppilas ei pysty palautumaan stabiiliin vapaapudotusasentoon ilman hyppymestarin apua.
- Stabiiliin saavuttamiseen menee kohtuuttoman paljon aikaa.
- Oppilas ei edes yritä harjoitteita (etuvoltti, takavoltti, käännökset).
- Korkeuden tarkkailu unohtuu.
- Uusi harjoite aloitetaan alle 2000 m.

HYPPYKORKEUS 2700–4000 m / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.8 Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (O + H)

Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa käsitellään Laskuvarjohyppääjän oppaan versiossa 1.3.2018 (ja sitä vanhemmissa vastaavissa) liian myöhään siihen nähden, että yksin ilmassa tehtävä vapaapudotushyppy (taso 8) tulee jo alkeiskoulutusvaiheessa (aikaisemmin 15" oli peruskoulutuksessa). Tämä tullaan korjaamaan oppaaseen, mutta ennen sitä on tämän kohdan **koulutus tehtävä ennen 15" vapaata**.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- jäykkyys aiheuttaa asennon heilumista (puun lehden tippumisilmiö) → rentouta asento
- korkeudentarkkailu unohtuu helposti, jos asentoa ei saada hallintaan → korkeuden tarkkailu on erittäin tärkeää
- ei aloiteta uutta liikettä liian matalalla
- joissakin asennoissa voi korkeusmittari näyttää väärin tai mittaria on hankala katsoa
- epäsymmetrisyys ja jäykkä asento aiheuttaa lattakierrettä → rento ja symmetrinen taivutus
- jos asento lähtee pyörimään → rentouta asento ja tee hartialinjan vastaliike
- **jos vastaliike ei auta ja liike ei ole hallinnassa, ota perusasento, taivuta ja avaa varjo heti**
- **lattakierre aiheuttaa asento- ja ajantajun menettämistä → toimi nopeasti**

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus

Ennen kuin oppilas lähtee hyppäämään ensimmäistä lyhyttä vapaata (taso 8), on hänelle koulutettava ja harjoitettava uusi hätähypyn toimintamalli päätöskorkeuksineen.

TOIMINTAMALLI (kirjoitettu valmiiksi vuoden 2019 päivitettyyn HPK:hon):

- Päävarjolla yli 1 000 metristä.
- Varavarjolla alle 1 000 metristä suoraan käyttäen varavarjoa (ei päävarjon irtipäästöä).

Jos käytössä on vanhempi HPK- malli, niin hyppymestarin pitää varmistaa, että oppilas kirjoittaa tämän hyppypäiväkirjaansa.

Korostetaan opetuksessa ja harjoittelussa seuraavia asioita:

- koneen päällikkö on lentäjä, mutta oppilaalle komennot tulevat hyppymestariilta
- otetaan kiinni VV:n kahvasta jo koneessa, mikäli käsiä ei tarvita kiipeämiseen
- kone- ja välinekohtaisia erityispiirteitä
- voimakasta taivutusta (ennen vetoa VV:n kahvasta ja vedon jälkeen).

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

8 15" lyhyt vapaa

Tavoitteena on totuttaa oppilas aiempaa matalampaan hyppykorkeuteen ja hallittuun uloshyppyyn yksin. Avaustoimenpiteet aloitetaan 1 400 m.

Suoritus on hyväksytty, kun

- Oppilas tarkastaa alapuolisen ilmatilan (muu ilmaliikenne, pilvet, edellinen ryhmä) ennen uloshyppyä.
- Oppilas tekee itsenäisen suoran uloshypyn.
- Asento ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina.
- Avaus tehdään mittarin mukaan sovitussa korkeudessa.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- Oppilas avaa selällään tai kyljellään.
- Vedetään väärästä paikasta / ei vetoa, ts. käytetään varavarjoa tai automaattilaukaisin on toiminut.
- Korkeuden tarkkailu unohtuu.

HYPPYKORKEUS 1800–2500 m / VAPAA 15 s/ KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t8 Yhteenveto: Peruskoulutus

Tässä teoriassa on lueteltu peruskoulutuksessa tulevat suoritukset, kokeet ja niissä kysyttävät oppaan aihealueet. Lisäksi on kerrottu, miten pitää menetellä, jos tulee **hyppytauko**:

- Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15” ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9 Uloshyppytyylit (O + H)

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan eri uloshyppytyylit. Uloshyppy on aina arvioitava suoritus ja sen tärkeimmät tekijät ovat **ilmavirran suunnan huomioiminen** sekä ponnistuksen suunta. Koulutuksen tavoitteena on, että oppilas hallitsee kaikki UH-tyylit rutiinitasolla ja muistaa hyppysuorituksen uloshypystä maahantuloon asti. Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan eri uloshyppytyylejä videolta (Oppilaan Opas II -video), harjoitellaan hyppykoneella/konemallilla eri uloshyppytyylejä kouluttajan mallisuorituksen mukaan.

Korostetaan seuraavia asioita:

- eri uloshyppytyyliin ongelmien varautumista ja oikeaa suoritusta
- suhteellinen ilmavirta on huomioitava jokaisessa koneessa ja UH-tyylissä erikseen
- kolmivaiheinen suoritus: kohottautuminen – kääntyminen – ponnistus
- ryhmä UH:ssa kuluu enemmän aikaa sekä merkinanto: READY – SET – GO
- streevalla tai pyörällä ei saa istua.

Ennen erilaiselle uloshypylle lähtöä oppilas harjoittelee vielä omatoimisesti ja antaa näytteet hyppymestarille.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t10.3 Selkälento

t10.7 Liuku ja FS-liuku

Koulutetaan oppilaalle Oppaan mukaan selkälento, liuku, FS-liuku ja kerrataan vaaratilanteet (lattakierre). Lisäksi oppilaan kanssa katsotaan eri perusliikkeitä videolta, harjoitellaan maassa liike kerrallaan kouluttajan mallisuorituksen mukaisesti sekä oppilas tekee liikkeiden harjoituksia vapaapudotusvaljaissa tai laudalla.

Korostetaan seuraavia asioita:

- rauhallinen ja rento asento yhdessä taivutuksen kanssa minimoi ongelmat
- UH:n jälkeen siirytään perusasentoon 3–5 sekunnin kuluessa
- jos ongelma ei poistu korjaamalla ➔ varjo auki heti
- liikkeen tekeminen aloitetaan noin 8 sekuntia UH:n jälkeen
- kaikki liikkeet aloitetaan perusasennosta ja korkeuden tarkastuksesta
- liikesarjoissa uusi liike aloitetaan vasta, kun vanha on pysäytetty ja korkeus tarkastettu

- liikkeiden harjoittelu lopetetaan **viimeistään** 1 400 metrin korkeudessa ja keskitytään avaukseen (joillakin suorituksilla **vaativuuden takia ylempänä**)
- lattakierteessä asento- ja ajantaju menetetään → jos vastaliike ei auta, varjo auki heti
- selkälennossa ei rintahihnassa oleva mittari välttämättä näytä oikein
- liuku on osattava hyvin.

Ennen hypyille lähtöä oppilas harjoittelee vielä omatoimisesti ja antaa näytteet hypymestarille.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t11 Sääoppi (O + H)

Sääopin tarkoituksena on opettaa oppilaalle hyppysäähän vaikuttavat tekijät, jotka on otettava huomioon hyppypäätöstä tehtäessä. Nämä tekijät ovat: tuuli, pilvet, termiikki, turbulenssi ja lämpötila. Sään tutkiminen ja oppiminen jatkuu koko koulutusajan. Tavoitteena on paikallisten olosuhteiden tunteminen niin, että hyppääjällä on edellytykset hyppypäätöksen tekoon.

Korostetaan seuraavia asioita:

- asteluku kertoo suunnan, josta tuulee
- 1 solmu $\approx 0,5$ m/s
- oppilaan tuulirajat löytyvät SIL ry:n ohjeista
- pintatuuli on tuuli, joka vaikuttaa maanpinnassa (maatuuli)
- ylätuulet vaikuttavat hyppykorkeuksissa
- vaikka maassa olisi tyyntä, heti pinnan yläpuolella voi tuulla rajusti
- ukkosrintama aiheuttaa tuulen äkillisen voimistumisen
- alasimen mallinen ukkospilvi on tunnettava ja sitä on varottava
- toimintaa, jos varjo on auki pilvessä (puolijarrut, oikea kaarto, huomion herättäminen huutamalla ja ilmatilan erityisen huolellinen tarkkailu)
- todetaan turbulentit paikat kentällä ja turvalliset alueet laskeutumiselle myös tuulen ollessa voimakas
- kolmen kilometrin korkeudesta lähtien on yleensä pakkasta → sormikkaat.

Lisäksi harjoitellaan tutustumalla teksti-TV:n ilmailusääsivuihin Ylen sivuilta ja internetin sääsivuihin. Tutustutaan METAR- ja GAFOR-sanomiin. Oppilas etsii maastokartalta kenttäalueen ympäriltä pyörteitä ja nostavia ilmapirtauksia aiheuttavia kohteita. Kerrotaan oppilaalle kentän nyrkkisäännöistä tuulen ja pilvien lukemiseksi ilman mittareita. Oppilas selvittää ja merkitsee lähimmän lentosääaseman numeron sekä laskuvarjohyppääjien tuulirajat oppaaseensa.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t12 Uloshyppypaikan määrittäminen (PM) (O + H)

Oppilaalle opetetaan Oppaan mukaan seuraavat asiat: UHP:n määrittämisen periaatteet, koneen heitto eteenpäin ja ajautuminen vapaassa sekä UHP:n määrittäminen käytännössä (linjalle ajo, ohjeet lentäjälle sekä paikan katsominen ennen uloshyppyä ja uloshyppy).

Korostetaan seuraavia asioita:

- UHP määritetään aina toiminnan alkaessa ja jos olosuhteet ovat muuttuneet
- UHP määritetään niin, että jokainen pääsee turvallisesti kentälle tai varalaskupaikalle
- UHP:n tai linjan katsoja vastaa myös perässä hyppäävistä
- hyppääjien/ryhmien välillä on pidettävä riittävästi taukoa

- isoissa koneissa ryhmien oikealla exit-järjestyksellä on suuri merkitys turvallisuuteen
- ohjeet lentäjälle ja briefaus ennen lentoa
- ylätuulet vaikuttavat hyppykorkeuksissa
- vaikka maassa olisi tyyntä, heti pinnan yläpuolella voi tuulla rajusti
- hyppyluvan varmistaminen
- muun ilmaliikenteen näkeminen ja huomioiminen.

Oppilas harjoittelee uloshyppypaikan määrittämistä tuulitietojen perusteella, lentäjän ohjeistamista päivän ensimmäiselle pokalle sekä koneella linjan ajoa ja UHP:n katsomista.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t14 NOVA-peruskoulutuksen suoritukset

Tässä luvussa on lueteltu peruskoulutusvaiheessa olevista suorituksista oppilaan oppimistavoitteet, toiminta hyppylennolla sekä hypyn yksityiskohtainen kulku. **Oppilaan kanssa käytävät käytännön harjoitukset tehdään tässä luvussa ohjeistetun mukaisesti.**

Vaaratilanteiden kertaus ja varavarjon käyttöharjoitus.

KIRJALLINEN TEORIAKOE

Oppilas tekee kerhossa käytössä olevan kokeen. Kokeiden päivittämiseen löytyy kerhon **KP:n tiedossa olevasta koepankista mallikysymyksiä pisteytyksineen**, mutta myös muitakin kysymyksiä voi tehdä ja käyttää. Kokeesta pitää saada vähintään 70 % vastauksista oikein. Kokeen läpikäyminen tapahtuu keskustellen ja erityisesti mahdollisesti puutteellisiin tai vajaisiin vastauksiin puuttuen ja oikeat vastaukset läpikäyden.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

PERUSKOULUTUS

Kouluttajana ja pudottajana voi toimia vapaapudotuskouluttaja tai hyppymestari (PL ja NOVA).

NRO:

9 8” Stabiili, mittari ja lasku, PM

Tavoitteena on totuttaa oppilas aiempaa matalampaan hyppykorkeuteen ja hallittuun suoraan uloshyppyyn yksin. Tällä hypyllä tulee ensimmäinen UHP:n määritysharjoitus kouluttajan johdolla. Hyppy pitää pystyä suorittamaan niin, että korkeusmittarista voidaan määrittää varjon **avaustoimenpiteiden aloituskorkeus (= 1 300 metriä)**.

Suoritus on hyväksytty, kun

- stabiili asento saavutetaan 5 sekunnissa
- asento juuri ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina
- veto tehdään oikeassa korkeudessa (n. 7–10 sekunnin sisällä UH:stä).

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- oppilas avaa selällään tai kyljellään
- vedetään väärästä paikasta / ei vetoa, ts. käytetään varavarjoa tai automaattilaukaisin toimii
- oppilas ei ole pystynyt lukemaan mittaria
- varjo avataan väärässä korkeudessa.

HYPPYKORKEUS 1600–1800 m / VAPAA 8 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

10–11 5” Stabiili, mittari ja lasku, PM

Tavoitteena on totuttaa oppilas aiempaa matalampaan hyppykorkeuteen ja hallittuun suoraan uloshyppyyn yksin. Oppilas laskee, mutta katsoo myös mittaria. Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- asento juuri ennen aukaisua, aukaisun aikana ja sen jälkeen säilyy stabiilina
- veto tehdään 4–7 sekunnin sisällä UH:stä.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- oppilas avaa selällään tai kyljellään
- vedetään väärästä paikasta / ei vetoa, ts. käytetään varavarjoa tai automaattilaukaisin toimii
- varjo avataan alle 4 tai yli 7 sekuntia UH:stä.

HYPPYKORKEUS 1300–1500 m / VAPAA 5 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

12 25–60” Selkälento, PM

Hyvästä perusasennosta tehdään hallittu selkälento (**ks. suoritustekniikka Lasku-varjohyppääjän oppaasta, kuten muissakin suorituksissa**). Selällään lennetään muutama sekunti, esimerkiksi 4 sekuntia, ja palautetaan stabiili perusasento. Suorituksen tarkoituksena on totuttaa oppilas tähänastisesta täysin poikkeavaan lento-asentoon ja oppilas saa varmuutta, kun tietää pystyvänsä palaamaan perusasentoon. **Työskentely lopetetaan 1 800 m** (tämä on ylempänä kuin edellä, sillä nyt oppilas voi joutua ensin kääntymään mahalleen). Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- perusasennosta päästään selkälentoon ilman ylimääräisiä käännöksiä tai voltteja
- oppilas pysyy selällään sovitun ajan eikä ole lattakierteessä (pieni kääntyminen ei haittaa)

- kääntymisen jälkeen perusasento ei lähde pyörimään.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- selälleen menossa tehdään ns. vintelit
- oppilas pyörii selällään voimakkaasti
- selällään vain käydään tai ei saada asentoa takaisin mahalleen
- ei saada asentoa hallintaan mahalleen kääntymisen jälkeen.

HUOM.! Oppilaan on tiedettävä, että rintahihnassa oleva korkeusmittari voi näyttää väärin selällään oltaessa ja vapaapudotusvauhti kasvaa. Oppilaan varjosta on tarkistettava luupin ja apuvarjon taskun tiukkuus erityisen tarkasti.

HYPPYKORKEUS 2400–4000 m / VAPAA 25–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

13 25–60” Liuku, PM

Tehdään hallittu liuku ensin deltaliukuasennossa (normaali taivutus), josta taivutus painetaan hieman negatiiviseksi. Suunnan on säilyttävä liu'un aikana, ja oppilaan on liikuttava eteenpäin ei syöksyä alaspäin. **Työskentely lopetetaan 1 600 m.** Itsenäisen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun

- oppilas liukuu sovittuun suuntaan ja pysyy suunnassa
- liuku liikkuu eteenpäin
- liuku ei nyöki.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- oppilas ei liu'u sovittuun suuntaan
- liuku ei pysy suunnassa (mutkia)
- oppilas syöksyy
- liukuasento nyökkii.

HUOM.! On varmistettava vapaa ilmatila liu'un suuntaa määrättäessä (usein poikki-linjan suuntaan) huomioiden kone- ja hyppypaikkakohtaiset erityispiirteet.

LIUKU ON OSATTAVA HYVIN!

HYPPYKORKEUS 2400–4000 m / VAPAA 25–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

14 40–60” FS-liuku, PM

Oppilaan tavoitteena on oppia käytännön FS-hypyillä (ja millä tahansa ”ryhmähypyillä”) tarvittava liuku ja siihen liittyvä toiminta. Hän näyttää purkumerkin, kääntyy kouluttajan käskemään suuntaan (yleensä 180°), liukuu muutaman sekunnin (esimerkiksi 4 sekuntia), pysäyttää liu'un, tarkastaa ilmatilan, antaa avausmerkin ja tekee ”harjoitusvedon”. Tätä toistetaan korkeuden salliessa. **Työskentely lopetetaan 1 600 m.** Itsenäinen PM.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- oppilas tekee FS-liukuun kuuluvat kaikki merkit ja tarkastukset
- oppilas saa liu'un nopeasti eteenpäin vieväksi (FS-hypyilläkin pitää liuku ”lähteä” heti)
- käännös on tehty sovitusti ja liuku pysyy suunnassaan.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- merkit tai tarkastukset jäävät tekemättä
- liukuasennon ”kasaamiseen” menee yli 3 sekuntia
- oppilas ei liu'u sovittuun suuntaan
- liuku ei pysy suunnassa (mutkia)

- oppilas syöksyy
- liukuasento nyökkii.

HUOM.! **Tämä on erittäin vaativa suoritus**, ja sen oppiminen yhdellä hypyllä voi olla melkein pä mahdotonta! Kyseessä on kuitenkin tulevien hyppyjen turvallisuuden kannalta todella tärkeä taito. **Hyppyä kannattaa harjoitella paljon maassa**. Lisäksi on painotettava avauksen jälkeisiä toimia (kädet takimmaisille kantohihnoille vasta, kun kupu on täysin auki sekä ilmatilan tarkastus ja vasta sitten puolijarrut auki).

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joilla laskeutuminen kouluttajan määräämälle alueelle.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t13 Varusteiden tarkistus (O + H)

Tavoitteena on, että oppilas osaa itse tarkastaa omat välineensä kolmivaiheisesti: varusteita varattaessa (I vaihe), ennen koneeseen nousua (II vaihe), ennen uloshyppyä (III vaihe). **Harjoituksessa suoritetaan tarkistukset opetuksen yhteydessä vaiheittain**. Tutustutaan lisäksi koneesta mahdollisesti löytyviin paikkoihin, joihin hyppyvarusteet voivat takertua.

Korostetaan seuraavia asioita:

- varusteet on tarkastettava aina ennen hypylle lähtöä ja uloshyppyä
- oppilaiden varusteet tarkastaa kouluttaja
- jatkokoulutusvaiheen oppilaan tarkastaa kouluttaja ennen koneeseen nousua, mutta oppilas vastaa itse tarkastuksesta ennen uloshyppyä
- tutut ja kunnossa olevat varusteet tuovat hypylle varmuutta
- kannattaa tarkkailla myös hyppykavereiden varusteita.

HUOM.! Varusteiden itsenäinen tarkistus vaaditaan oppilaalta jokaisella hypyllä tämän koulutuksen jälkeen. **Kouluttaja vastaa kuitenkin oppilaasta** koko jatkokoulutuksen ajan.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE (KOE) JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t16 Yhteenveto: Jatkokoulutus

Tässä teoriassa on lueteltu jatkokoulutuksessa tulevat suoritukset, kokeet ja niissä kysyttävät oppaan aihealueet. Lisäksi on kerrottu, miten pitää menetellä, jos tulee **hyppytauko**:

- Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhypynä 15” ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t17 FS-kuviohyppääminen (O + H)

Kuviohypyn teoriassa käydään läpi ja harjoitellaan maassa: uloshyppy, perusasento, katsekontakti, liikkuminen vaakatasossa, liikkuminen ylös- ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen ja kuviossa lentäminen sekä käydään läpi turvallisuusasiat.

Lisäksi Oppaassa on yhdeksän valmiiksi suunnitellun hypyn ohjelma, jota käytetään ryhmähypyillä. Hyppyohjelma löytyy liitteestä 3 sekä myös HPK:n liitteistä. Oh-

jelman hyppyjä voi alustavasti käydä läpi ja vetää valmiiksi ns. lautakuivat. Koulutusohjelman mukaan oppilaan tulee hypätä vähintään 5 ryhmähyppyä. Enemmänkin on mahdollista hypätä, jos hyppää FS-hyppyjä myös valinnaisilla suorituksilla (myös freehyppy voi olla ryhmähyppy). Ohjelmassa on tarkoitus siirtyä seuraavaan hyppyyn vasta, kun edellisen hypyn tavoite on kohtuudella saavutettu.

Korostetaan seuraavia asioita:

- maaharjoittelun tärkeyttä
- turvallisuutta (erityisesti korkeuden tarkkailu)
- kiinnitetään huomiota avausjärjestelmän kuntoon (apuvarjon taskun ja luupin tiukkuus)
- hyppyjen pitämistä riittävän yksinkertaisina kunnes perusteet ovat hallinnassa
- oppilas-FS-hypyillä purkukorkeus on vähintään 1 600 m ja ainakin ensimmäisellä hypyllä 1 800 m – hypyn purkaminen oikeassa korkeudessa on oppilaan tehtävä
- käsien vienti takimmaisille kantohihnoille heti varjon avaamisen jälkeen
- ilmatilan tarkkailua varjon varassa
- videosta on erinomainen apu, mutta ei toki välttämättömyys.

Laskuvarjohyppääjän oppaassa on Osa IV FS-opas, jossa on käyty FS-hyppäämistä huomattavasti tarkemmin läpi.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t18 Freehyppääminen (O + H)

Freehyppyjen tarkoituksena on perehtyä vapaan lentämisen alkeisiin. Harjoitushyppyjä ei saa ottaa liian vakavasti, sillä tarkoitus on antaa joitakin vinkkejä siitä, miten jatkossa kannattaa harjoitella perusasennosta poistumista. Freekoulutushyppyjen tarkoitus ei niinkään ole opettaa jotain yksittäistä lentoasentoa, vaan tutustuttaa oppilas lentämiseen erilaisissa asennoissa, oppia hallitsemaan vartaloaan muussakin asennossa kuin perusasennossa sekä oppia palautumaan yllättävistä asennoista stabiiliin perusasentoon.

Freehyppyjen teoriassa käydään läpi ja harjoitellaan maassa sittis-asento ja pallo-asento sekä käydään läpi turvallisuusasiat. Lisäksi **Oppaassa on kolmen valmiiksi suunnitellun hypyn ohjelma**, jota voidaan käyttää valinnaisissa hypyissä. Hyppyohjelma löytyy myös liitteestä 4 sekä HPK:n liitteistä. Ohjelman hyppyjä voi alustavasti käydä läpi ja harjoitella.

Korostetaan seuraavia asioita:

- maaharjoittelun tärkeyttä
- turvallisuutta (erityisesti korkeuden tarkkailu)
- kiinnitetään erityisesti huomiota avausjärjestelmän kuntoon (apuvarjon taskun ja luupin tiukkuus)
- hyppyjen pitämistä riittävän yksinkertaisina kunnes perusteet ovat hallinnassa
- työskennellään aina poikittain lennettyyn hyppylinjaan nähden
- liikkeiden harjoittelu lopetetaan viimeistään 1 600 metrissä ja palautetaan perusasento
- pää alaspäin lentäminen on oppilasvarusteilla kielletty
- videosta on erinomainen apu, mutta ei toki välttämättömyys
- HUOM.! Tämä teoria on käytävä läpi ennen ensimmäistä freehyppyä.

Laskuvarjohyppääjän oppaassa on Osa V, Freeflyopas, jossa on runsaasti lisätietoa Freehyppäämisestä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t19 Kuvunkäsittely oppilaana (O)

Tämä teoria jakaantuu kahteen osiaan, jotka eivät aikaisemmassa (Opas II) opassukupolvessa olleet yhdessä, vaan toisella tavalla jaoteltuna ➔ jäänyt virheitä, joita ei ole nykyiseen Opassukupolveen (Laskuvarjohyppääjän opas) korjattu.

Tarkkuushyppy oppilassuorituksena -teoriaosassa [aikaisemmin oma luku] esitellään tarkkuushyppy oppilassuorituksena, jonka tarkoituksena on opettaa varjon hallintaa ja kehittää korkeuden ja etäisyyden arviointikykyä: tavoitteena olisi se, että jatko- koulutusvaiheessa oppilas osaisi laskeutua turvallisesti lähelle suunniteltua pistettä (= jokin sopiva maali).

Teoriaosassa **Kuvunkäsittelyhypyt** esitellään nopeammalla varjolla lentämisen perusasioita [aikaisemmin yhdessä nykyistä teoriaa t20 vastaavan kanssa]. Läpikäytäviä asioita ovat: vapaapudotus, avaus, lentäminen ja törmääminen varjon varassa, laskeutuminen sekä mitä tehdään maahantulon jälkeen.

Lisäksi **Oppaassa on kolmen valmiiksi suunnitellun hypyn ohjelma**, jota käytetään kuvunkäsittelykoulutushypyillä. Hyppyohjelman läpivienti edellyttää sopivat sääolosuhteet myös yli 600 metrin korkeudessa, jotta käännökset, sakkauskokeilut jne. voidaan suorittaa turvallisesti eikä ajauduta pois kenttäalueelta. Alle 600 metrin korkeudessa valmistaudutaan laskeutumiskuvion lentämiseen. Hyppyohjelma löytyy liitteestä 5 ja myös HPK:n liitteistä.

Hyppyohjelman suorittaminen jatkokoulutuksessa kuuluu koulutusohjelmaan. **Kuvunkäsittelyhypyillä ei tehdä vapaapudotussuorituksia**. Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhypyt **peräkkäin** ennen seuraavia suorituksia.

Punokset aiheuttavat törmäämistilanteissa nykyaikaisella varjokalustolla saavutettavilla lentonopeuksilla hyvin suuria vammoja osuessaan ja takertuessaan hyppääjään. Törmätessä varjon varassa on suositeltava toimintamalli ”palloksi” käpertyminen, millä koetetaan välttää punoksiin takertuminen ja päästä mahdollisesti punoksien välistä.

Oppilas antaa kouluttajalle näytteen varjon avautumisen jälkeisistä toimenpiteistä [tämä opetetaan nykyään jo alkeiskurssilla kohdassa 3.7, mutta on hyvä kerrata tässä yhteydessä] ja toiminnasta törmäämistilanteesta [tämäkin opetetaan alkeiskurssilla kohdassa 5.4.2, mutta on hyvä kerrata tässä yhteydessä].

Korostetaan seuraavia asioita (oppaassa on lisäksi myös paljon muita tärkeitä kohtia, jotka pitää ottaa koulutuksessa huomioon):

- varjon ohjaaminen haluamaansa paikkaan on taito, jota ei voi harjoitella liikaa
- aina ei pääse maalialueelle, vaan voi joutua laskeutumaan tiukkaankin paikkaan jarruja käyttäen
- varjolla ei voi peruuttaa; jos hyppy menee yli, niin se menee yli!
- varjon sakkaamisesta tai rajusta käännöksestä matalalla voi olla kohtalokkaat seuraukset
- katsekontakti 10 % maahan ja 90 % ympärille
- hyvän avaamisasennon vajaatoimintoja estävää merkitystä hypättäessä nopealla kuvulla
- vajaatoimintatilanteessa G-voimat voivat kasvaa nopeasti suuriksi
- oppilasaikana on myös omasta varjosta pidettävä pakkauskirjanpitoa (tarkastusmerkintöineen)
- varjolla, jossa on FXC tai oppilas-CYPRES ei saa porata alle 600 metrin korkeudessa
- palloksi käpertymistä törmäämistilanteessa

- reppu-valjasyhdistelmä ei saa olla kooltaan liian suuri, jotta käpertyessä ei olisi mahdollista pudota valjaiden läpi
- reppu-valjasyhdistelmässä kannattaa olla reisihihnojen välissä haaran kohdalla kumilenkki
- oikeaoppisen loppuviedon suoritustekniikkaa
- suurella vaakavauhdilla laskeutuminen (esimerkiksi sivutuuleen tai myötätuuleen) on vaarallista, MUTTA KÄÄNNÖS MATALALLA VOI OLLA TAPPAVA!

Laskuvarjohyppääjän oppaassa on Osa VI, Kuvunkäsittelyopas, jossa on paljon isätietoa kuvunkäsittelystä, johon kouluttajankin pitää tutustua.

HUOM.! Katso myös seuraava teoria (t20, *Omiin varusteisiin siirtyminen*), sillä edellä mainittuihin liittyvät teoriaharjoitukset tulevat nykyisessä Opasversiossa vasta siinä!

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t20 Omiin varusteisiin siirtyminen (O + H)

Tämä teoria linkittyy oleellisesti edellisessä teoriassa (19.2 *Kuvunkäsittelyhyppy*) olevaan teoriaan ja kuvunkäsittelyharjoitushyppyihin. Sillä tämän teorian kohdan 20.3. *Harjoitus ja harjoitushyppy* kuuluisivatkin varsinkin siinä olevien kohtien 1, 4 ja 5 osalta teorian 19.2 loppuun [*asia tullaan korjaamaan seuraavaan Laskuvarjohyppääjän oppaaseen*].

Teoriassa käydään läpi laskuvarjoja koskevat kokemusrajat sekä muut varusteet. Harjoitusosuus [ks. yllä oleva huomautus siitä, että linkittyy teoriaan 19.2] pitää sisälleen tutustumisen Laskuvarjohyppääjän oppaan **Osaan VI Kuvunkäsittelyopas** ja aiheeseen liittyviin *Turvallisuustiedotteisiin* ja varjolistoihin, sopivan siipikuorman arvioinnin ja sopivien varustevalintojen pohtimisen, vaaratilanneharjoituksen sekä ohjelman mukaisilla hypyillä tehtävien suoritusten harjoittelua ja kertausta. Tutustutaan myös LT:n verkkosivuilla oleviin kalustoa koskeviin asiakirjoihin.

Korostetaan seuraavia asioita:

- omien hyppyvarusteiden valintaan vaikuttavia tekijöitä (paino, kokemus, taidot, hyppylaji ja ikä sekä SIL ry:n ja kerhokohtaiset rajoitukset)
- varjon valmistajien antamia siipikuormasuosituksia on todella syytä noudattaa
- oma kalusto pitää valita omien kykyjensä, harrastamansa lajin ja hyppy-ympäristön mukaan
- oman varjon ominaisuudet erilaisissa tilanteissa pitää ymmärtää
- kannattaa tutustua Laskuvarjohyppääjän oppaan osaan VI Kuvunkäsittelyopas.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t28 Jatkokoulutuksen suoritukset

Tässä luvussa on lueteltu jatkokoulutusvaiheessa olevista suorituksista oppilaan opimistavoitteet, toiminta hyppylennolla sekä hypyn yksityiskohtainen kulku. **Oppilaan kanssa käytävät käytännön harjoitukset tehdään tässä luvussa ohjeistetun mukaisesti.**

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9–t12 Kertaus.

Vaaratilanteiden kertaus ja varavarjon käyttöharjoitus.

VARUSTEIDEN TARKISTUSKOE

Varusteiden tarkistuskoe voidaan tehdä joko käyttäen UH-simulaattoria tai hypyn yhteydessä. Oppilas kertoo ja näyttää jokaisen oppaan mukaisen vaiheen toiminnan. Lisäksi kannattaa kertauksena kysyä myös avauksen jälkeisen toimenpiteet (kahvat osana IKKS:ää). Jatkokoulutusvaiheessa mainitaan myös irtipäästökaapeleiden tarkastamisesta, jos pampula ei ole tarrassaan. Tätä ei mainita vielä Oppaassa [*tilanne korjataan seuraavaan päivitykseen*].

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

KIRJALLINEN TEORIAKOE

Oppilas tekee kerhossa käytössä olevan kokeen. Kokeiden päivittämiseen löytyy kerhon **KP:n tiedossa olevasta koepankista mallikysymyksiä pisteytyksineen**, mutta myös muitakin kysymyksiä voi tehdä ja käyttää. Kokeesta pitää saada vähintään 70 % vastauksista oikein. Kokeen läpikäyminen tapahtuu keskustellen ja erityisesti mahdollisesti puutteellisiin tai vajaisiin vastauksiin puuttuen ja oikeat vastaukset läpikäyden.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

JATKOKOULUTUS

Hyppyjen suoritusjärjestys on jatkokoulutuksessa vapaa, kuitenkin aina kouluttajan päätettävissä. Ryhmähyppyillä (5 kpl) ja valinnaisissa (2 kpl) käydään hyppyojelmien mukaisia hyppyjä läpi kouluttajan määräämässä järjestyksessä. Valinnaisissa kokeillaan freehyppäämistä **tai kouluttaja valitsee oppilaan osaamiseen ja kehityskohteisiin sopivimman suorituksen** (kuten vaikkapa kuvunkäsittelyhypyn). **Hyppyillä on oltava oppimistavoite, pelkkiä täytehyppyjä ei tule hypätä.** Vaikeampaa hyppyä ei ole syytä hypätä ennen kuin edellinen on hyväksytty.

Lisäksi oppilaan on määriteltävä UHP mahdollisimman usein (5 pakollista, joilla laskeutuminen 25 metrin säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä, joka on jokin sopiva maalipiste). Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään 3 kuvunkäsittelyhypyt (3 kpl) peräkkäin ennen seuraavia suorituksia. Lopuksi tehdään koehyppy.

NRO:

15–19 40–60” Ryhmähyppy, PM

Ryhmähyppyillä harjoitellaan **turvallisen ryhmähyppäämisen perusteita**. Suorituksina on hyppyjä oppilaan FS-ohjelmasta. Kaikki ryhmähypyt tehdään 2-way-suorituksena. Suoritetun hypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan, jotta seuraava kouluttajakin tietää missä ollaan menossa. Myös freehyppyjä voidaan hypätä, jos kouluttajan ja oppilaan taidot riittävät.

Olennaista on, että oppilas pystyy näyttämään hallitsevansa kaikki turvallisen ryhmähyppäämisen osa-alueet. **Hyppy on pidettävä mahdollisimman helppona.** Ensimmäisellä ryhmähypylle voidaan keskittyä pelkästään oppilaan asennon kouluttamiseen. **Hyvä asento on kaiken FS-hyppäämisen perusta.**

Oppilaan on seurattava huolellisesti korkeutta, näytettävä purkumerkki vähintään 1 600 m ja ainakin ensimmäisellä FS-hypyllä 1 800 m, käännyttävä vapaaseen suuntaan, liu'uttava, tarkastettava ilmatila ja näytettävä avausmerkki sekä avattava normaalisissa korkeudessa (avaustoimenpiteiden aloitus 1 200 m korkeudessa on OK, koska oppilas on jo kokeneempi ja aletaan lähestyä itsenäisen hyppääjän kelpoisuutta). Itsenäinen PM.

Korostetaan seuraavia asioita:

- turvallisuuutta (esimerkiksi purku riittävän ylhäällä)
- hyppyjen pitämistä riittävän yksinkertaisina, kunnes perusteet ovat hallinnassa
- ei kasata liikaa asioita oppilaalle (UHP, laskeminen, vaikea exit), sillä keskittyminen olennaiseen ei enää välttämättä riitä
- maaharjoittelun ja jälkikuivien merkitystä
- arviointikriteereissä voidaan oppilaan kokemuksen kasvaessa painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista
- kouluttajan taidot on myös huomioitava; vika ei nimittäin aina ole oppilaan
- video on erinomainen apu, mutta ei toki välttämättömyys.

Suoritus on hyväksytty, kun:

- **oppilas toimii turvallisesti vapaassa toteuttaessaan harjoiteltua hyppysuunnitelmaa**
- oppilas näyttää purkumerkin sovitussa korkeudessa
- käänös on vapaaseen ilmatilaan ja liuku pysyy suunnassaan
- oppilas saa liu'un nopeasti eteenpäin vieväksi ja liukuu oikein ja tehokkaasti (noin 5 sekuntia)
- oppilas avaa sovitussa korkeudessa.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos:

- oppilas toimii vaarallisesti toteuttaessaan sovittua hyppysuunnitelmaa
- korkeudentarkkailu unohtuu
- liukuasennon ”kasaamiseen” menee yli 3 sekuntia
- oppilas ei liu’u sovittuun suuntaan
- liuku ei pysy suunnassa (mutkia)
- sovittu hyppysuorituksen onnistumista voidaan myös vaatia varsinkin loppupään ryhmähyppyillä.

HUOM.! Ennen hyppyä on maassa harjoiteltava runsaasti pystyssä, laudoilla ja konemallilla/koneella (kuivat). Lisäksi oppilaan on tutustuttava *t17 (FS-kuviohyppääminen)* tarvittavilta osin.

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

20–21 40–60” Valinnainen

Valinnainen voi olla freehypyn lisäksi ryhmähyppy tai **kouluttaja valitsee oppilaan osaamiseen ja kehityskohteisiin sopivimman suorituksen**, kuten vaikkapa kuvunkäsittelyhypyn. Freehypyjen tarkoituksena on perehtyä erilaisissa asennoissa lentämisen alkeisiin. Harjoitushyppyjä ei saa ottaa liian vakavasti. Ensimmäinen vaihe freelentämisen harjoittelussa on vatsallaan pysyminen. Sitten kun tämä hallitaan, voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen, joka on esimerkiksi sittis (*head up*).

Oppaassa on kolmen hypyn hyppyojelma, jota käytetään koulutuksessa ja edetään riippuen siitä, kuinka monta freehyppyä oppilas haluaa hypätä ja miten suoritukset menevät. Suoritetun hypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan, jotta seuraava kouluttajakin tietää missä ollaan menossa. Ei kannata siirtyä eteenpäin ennen kuin oppilas hallitsee edellisen harjoitushypyn kohtalaisesti. Esimerkkinä hyppyojelmasta on puhdas sittisharjoitus, jonka tavoitteena on opetella istuvaa perusasentoa.

Suoritus on hyväksytty, kun

- oppilas yrittää toteuttaa harjoiteltua hyppysuoritusta, eli tässä tapauksessa oppilas käy sittisasennon tapaisessa.
- oppilas näyttää purkumerkin sovituksessa korkeudessa
- oppilas liukuu oikeaan suuntaan ja tehokkaasti (vähintään 5 sekuntia)
- oppilas avaa sovituksessa korkeudessa.

Suoritus on hylätty esimerkiksi, jos

- oppilas toimii vaarallisesti toteuttaessaan sovittua hyppysuunnitelmaa
- hän menettää stabiilin hallinnan pitkäksi aikaa hypyn aikana (yli 5 sekuntia).

Muiden hypyjen suoritukset löytyvät Freestylehyppyojelmasta liitteestä 4 (myös HPK:n liitteissä) sekä Oppaasta luvusta 18.5. Arviointiperusteissa noudatetaan edellä olevaa linjaa.

HUOM.! Löysistä arviointiperusteista huolimatta hyppyä on harjoiteltava huolellisesti maassa ja oppilaalle on painotettava korkeuden tarkkailua (suurempi putoamisnopeus). Työskennellään niin, että rintamasuuntasi on poikittain hypykoneen linjaan nähden. Lisäksi oppilaan pitää tutustua *t18 (Freehyppääminen)* ennen hyppyä. Pää alaspäin lentäminen on oppilasvarusteilla kielletty!

HYPPYKORKEUS 3000–4000 m / VAPAA 40–60 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

22–24 8–10” Kuvunkäsittely (hyppykorkeus 2 000 m)

Oppaassa (Kuvunkäsittelyohjelma on liitteenä 5 ja löytyy myös HPK:n liitteistä) **on kolmen valmiiksi suunnitellun hypyn kuvunkäsittelyohjelma (Oppaassa luvut 19.2.2–19.2.4).** Näillä hypyillä ei tehdä vapaapudotussuorituksia. Jos hyppykorkeus on isompi kuin 2 000 m, avaus tehdään 2 000 m korkeudessa. Ohjelman mukaisten hyppyjen hyppäämisen tarkoitus on totuttaa oppilaat nopeampaan varjoon kouluttajien ohjaamana. Hyyt kuitataan jatkokoulutuskorttiin, ja arviointi kirjataan normaalisti hyppypäiväkirjaan. Hyppyohjelma on HPK:n liitteenä.

Kuvunkäsittelyhyppy on hypättävä peräkkäin ennen muita suorituksia, jos oppilas saa jatkokoulutuksessa luvan käyttää omia varusteita tai kerhon varusteita, joita ei ole hyväksytty alkeis- tai peruskoulutuskäyttöön. Kouluttaja voi hypätä oppilaan mukana (ei kuitenkaan ensimmäisellä kuvunkäsittelyhypyllä), jolloin oppilas tottuu kontrollidussa ympäristössä toisen kuvun läheisyyteen. Kouluttajan pitää varmistaa turvallisuus pitämällä varjojen välimatka riittävänä koko hypyn ajan. Kouluttajan on myös syytä varmistaa UHP tarkasti.

Hyppyjen arvioinnissa kiinnitetään huomioita hypyn kaikkiin vaiheisiin, erityisesti finaaliin ja laskeutumiseen sekä luonnollisesti Oppaassa mainitut oppimistavoitteet (varjon käsittely kantohihnoista, ei jarrutustiloissa ja oppia erilaisia loppuvetotapoja). Arviointi kirjoitetaan hyppypäiväkirjaan (merkitään myös hyppyohjelman mukainen numero) ja hyväksytty suoritus kuitataan jatkokoulutuskorttiin.

HUOM.! Laskuvarjohyppääjän Oppaassa on **Osa VI Kuvunkäsittelyopas**, johon myös kouluttajien kannattaa tutustua.

HYPPYKORKEUS 2000 m / VAPAA 8–10 s / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

25 Koehyppy (hyppykorkeus tilanteen mukaan)

Koehyppy tehdään KP:n, AKP:n tai koulutuspäällikön valtuuttaman HM:n (PL tai NOVA) kanssa. Oppilaan on osoitettava hallitsevansa itsenäisesti koko laskuvarjohyppytilanne normaalia hyppyä tehtäessä, eli t24:ssä (*Hyppytoiminnan järjestäminen*) määritellyt asiat. **Tämä teoria on siis käytävä läpi ennen koehyppyä.** Oppilas myös valitsee ja suunnittelee haluamansa hypylajin hypyn vallitsevat olosuhteet (esimerkiksi sää) huomioon ottaen. Hypyn ja varjon ohjailun on sujuttava turvallisesti.

Arviointi:

- Tämän hypyn jälkeen oppilaan on oltava valmis itsenäiseksi hyppääjäksi, joten sen arviointi on tehtävä huolella.
- Koehyppy on hylätty, jos KP/AKP/HM joutuu puuttumaan hypyn (tai valmistelun) aikana johonkin turvallisuutta vaarantavaan. HUOM! Ideana on antaa oppilaalle mahdollisuus toimia itsenäisesti; koehypylle ei kannata lähettää, jos oppilaan koulutus on vielä kesken.
- Katso myös oppistavoitteet Oppaasta.
- Arvioinnin helpottamiseksi on liitteessä 6 malliesimerkki koehypyn arviointilomakkeesta, jota voidaan halutessa käyttää.

HUOM.! Koehypyn vastaanottaa koulutuspäällikkö, apulaiskoulutuspäällikkö tai KP:n valtuuttama hyppymestari.

HYPPYKORKEUS tilanteen mukaan / VAPAA tilanteen mukaan / KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joista jokaisella hyppysuoritusten yhteydessä tarkkuuslaskeutuminen, jolla laskeutuminen 25 m säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

Ylimääräisillä, koulutusohjelman ulkopuolisilla hypyillä (joita voivat aiheuttaa esimerkiksi sää tai oppilaan oma toive) voidaan kouluttajan harkinnan mukaan hypätä jotain muuta (esimerkiksi lyhyt vapaa), mutta ne eivät korvaa ohjelman suorituksia.

t21 Kaluston tarkastus ja huolto (O + H)

Tämä teoria käsittelee asioita, joita pitää ottaa huomioon hyppyvarusteita hankittaessa ja omia varusteita huollettaessa. Harjoituksena on tutustuminen varjokirjoihin ja laitekortteihin sekä oppilas suorittaa varjon ja reppu-valjasyhdistelmän kuntotarkastuksen ja päivittäisen huollon pakkauksen yhteydessä. **Tämä pitää käydä kouluttajan läpi, jos oppilaalle on annettu lupa käyttää omia varusteita.**

Korostetaan seuraavia asioita:

- kun kalusto on kunnossa, voidaan hypätä turvallisesti
- kalusto huolletaan itse päivittäin ja toimitetaan kalustohenkilölle heti, jos siinä epäillään vähäistäkin kulumista tai vikaa
- tarkastamattomalla ja huoltamattomalla kalustolla ei saa hypätä.
- pakkaustarkastusmerkinnät pitää olla edelleen (esimerkiksi hyppypäiväkirjassa tai erillisessä pakkauskortissa).

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t22 Pakkaustarkistus (O + H)

Teoriassa käydään läpi pystypakkauksen kaksi vaihetta ja niissä tehtävät tarkistukset. Harjoituksena on tarkastaa oppilaspäävarjo jokaisella pakkauskerralla tämän koulutuksen jälkeen huomioiden myös välineiden muuttuminen eri koulutusvaiheissa.

Korostetaan seuraavia asioita:

- ennen pakkausta varusteet (mittari, kypärä jne.) on palautettava paikoilleen
- viallista varjoa ei saa pakata
- pakkaajan on oltava huolellinen, mutta **vastuu pakkauksesta on aina pakkaustarkistajalla**
- pakkaustarkistus on aina opetus- ja oppimistapahtuma.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t23 Määräykset, lait ja ohjeet (O + H)

Tutustutaan asiakirjoihin, jotka on osattava itsenäistä hyppääjää koskevilta osin ennen A-lisenssin täyttymisen toteamista. Tutustutaan *Laskuvarjotoimikunnan* verkkosivuihin.

Korostetaan seuraavia asioita:

- asiakirjoja päivitetään jatkuvasti, mutta kerholta löytyvät viimeisimmät versiot määräyskansiosta ja/tai turvallisuuspäällikön **kansioista TAI Laskuvarjotoimikunnan verkkosivuilta**
- määräys on aina se asiakirja, joka pätee ristiriitatilanteessa, mutta tiukennus ei ole ristiriita
- kerholla on oikeus tiukentaa ohjeita ja määräyksiä omaa toimintaansa varten.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t24 *Hyppytoiminnan järjestäminen (O + H)*

Esittelee sitä teoriaa, jota tarvitaan käytännön hyppytoiminnassa. Lisäksi esitellään hyppytoiminnan ja turvallisuuden valvontaa, kerhon organisaation vastuuhenkilöiden toimintaa, sääminimeitä lentotoiminnassa sekä **yleisesti lentokoneiden kantokyvystä ja painopisteen sijainnista** sekä lentokoneen sakkauksesta. Harjoituksessa kirjoitetaan Oppaaseen ja lisätään omaan puhelimeen hyppytoiminnan kannalta tärkeitä puhelinnumeroita ja omalla kerholla käytössä olevat tärkeimmät erityistoimenpiteet sekä harjoitellaan hyppytoiminnan pyörittämisen eri vaiheita.

Korostetaan seuraavia asioita:

- painotetaan pokaivanhimmman vastuuta
- sovitut ja määrättyt asiat on tehtävä, vaikka kyseessä olisi ”yksi nopea poka”
- kerrotaan ja painotetaan kerhon omia erityispiirteitä ja -toimenpiteitä
- **tutustutaan kerhon lentokoneen painopisteen laskentaan ja rajoituksiin sekä koneessa liikkumiseen liittyviin sääntöihin**
- **käydään kerhon *Hyppytoiminnan ohje* ja muuta vastaavat ohjeet läpi.**

HUOM.! Tämä teoria on käytävä läpi ennen koehyppyä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t25 *Erikoishyppy (O)*

Esitellään erilaisia hyppäämisen muotoja, kuten yöhyppy, vesihyppy, tavallisen hypypaikan ulkopuolelle hyppääminen, hyppytapahtumat ja kilpailut sekä eri hyppylajit.

Korostetaan seuraavia asioita:

- erikoishyppy ovat usein erittäin vaativia, joten niihin ei pidä lähteä ”omin päin”, vaan tulee keskustella ensin kokeneempien kanssa
- joillakin hypyillä on vaadittavan lisenssin lisäksi hyppy- ja kokemusrajoja
- SIL ry on julkaissut eri lajien oppaita, jotka on suunniteltu erityisesti tuoreelle kelpoisuustodistushyppääjälle
- kerhosta löytyvää eri lajien erikoisosaamista.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t26 *Fysiologia (O)*

Teoriassa käsitellään hyppääjän terveydellisiä vaatimuksia, fyysisiä seikkoja, lääkkeiden, alkoholin ja tupakan vaikutuksia sekä olosuhteita ja voimia.

Korostetaan seuraavia asioita:

- hyppääminen on aina joukkuelaji (lentäjä + hyppääjät), ja muutkin on otettava huomioon
- lääkkeet (myös kolmiottomat) vaikuttavat jokaiseen hyppääjään yksilöllisesti
- fyysisen kunnon ylläpito luo edellytykset harrastaa laskuvarjo^uheilua
- hyvästä kunnosta on hyötyä kaikilla hypyillä, sillä silloin jaksaa keskittyä sekä kestää psyykkistä rasitusta ja painetta paremmin.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t27 *Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu (O + H)*

Teoriassa esitellään laskuvarjohyppäämiseen liittyvät riskitekijät, toiminta onnettomuustapauksessa ja ensiapu (häätäensiapu ja jatkotoimet) sekä turvallisuusilmoituksen täyttäminen ja sen merkitys.

Harjoituksissa tutustutaan turvallisuusilmoitukseen ja sen täyttöön (esimerkiksi *Turvallisuusilmoituksen opetusversiota käyttäen*), SIL ry:n ohjeeseen, kerholla oleviin

SIL ry:n ohjeisiin *Kriisiviestintäohje ja toiminta onnettomuustilanteessa* ja *Toiminta-ohjeet vakavassa onnettomuustilanteessa*, kerhon omiin ohjeisiin toiminnasta vaara- ja onnettomuustilanteessa, julkaistuihin tutkintaselostuksiin laskuvarjohyppyonnettomuuksista sekä selvitetään, missä kerholla säilytetään turvallisuuspäällikön kokoa- maa hyppyturvallisuuteen liittyvää materiaalia. Lisäksi tutustutaan kerholta löytyviin ensiapuvälineisiin sekä -ohjeisiin ja niiden käyttöön.

Korostetaan seuraavia asioita:

- **kaikilla hyppyillä on syytä käyttää reppu-valjasyhdistelmää, jossa on va-
ravarjon automaattilaukaisin** (pakollinen C-lisenssin saamiseen asti)
- A- ja B-lisenssihyppääjältä edellytetään hyppytoiminnassa varavarjon pakko-
laukaisuhinnaa (kupumuodostelmahypyillä sitä ei tarvitse käyttää)
- omaan taito- ja kokemustasoon soveltuvan varjokaluston valinnan tärkeyttä
- turvallisuusilmoitusten tarkoituksena on estää samanlaisten tilanteiden tai on-
nettomuuksien synty, ei hakea syyllistä
- jokaisen hyppääjän on hallittava ensiavun perusteet, koska jokainen voi olla
onnettomuuspaikalla ensimmäisenä.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

t9–13 ja t17–t20 Kertaus.

Vaaratilanteet ja varavarjotoiminpiteet (kertaus).

OPPILASPÄÄVARJON PAKKAUS- JA TARKISTUSKOE

Oppilas pakkaa kerhon oppilaskäytössä olevan päävarjon PL-avaukselle. Pakatessa oppilas voi kertoa mitä tekee, mutta tämä ei ole välttämätöntä. Kun ollaan ensimmäi- sessä tarkistusvaiheessa, joko joku toinen henkilö tai HM ottaa varjon olalle ja oppilas tarkistaa varjon kertoen mitä tarkistaa. Kysytään myös tilanteesta riippuen, miksi tar- kistetaan jokin asia.

Korostetaan tarkistajan vastuuta; kun laittaa nimensä tarkastuskorttiin, kantaa myös vastuun pakkauksen oikeellisuudesta. Kannattaa siis tarkistaa huolella ja pitää seurata toisessa tarkistusvaiheessa repun sulkeminen sekä apuvarjon taittelu ja pak- kaaminen, jos käytössä on HD.

NÄYTE HYPPYMESTARILLE JA KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN.

KIRJALLINEN TEORIAKOE

Oppilas tekee kerhossa käytössä olevan kokeen. Kokeiden päivittämiseen löytyy ker- hon **KP:n tiedossa olevasta koepankista mallikysymyksiä pisteytyksineen**, mutta myös muitakin kysymyksiä voi tehdä ja käyttää. Kokeesta pitää saada vähin- tään 70 % vastauksista oikein. Kokeen läpikäyminen tapahtuu keskustellen ja erityi- sesti mahdollisesti puutteellisiin tai vajaisiin vastauksiin puuttuen ja oikeat vastaukset läpikäyden.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTYMINEN TODETTU

Kun kaikki suoritukset on tehty ja kuitattu, todetaan itsenäisen hyppääjän vaatimukset täyttyneeksi. Ts. A-lisenssin vaatimuksien täyttymisen toteaa kyseisen koulutusorganisaation KP, PL- tai NHM. Näiden kelpoisuusvaatimuksen täyttymisestä antama koulutustodistus oikeuttaa itsenäiseen hyppytoimintaan ja on käytännössä hyppypäiväkirjan ensimmäiselle sinulle tehty merkintä "*A-lisenssin vaatimusten täytyminen todettu*". SIL ry myöntää A-lisenssin erillisen hakemuksen perusteella.

KUITTAUS KOULUTUSKORTTIIN ja HYPPYPÄIVÄKIRJAAN.

HYPPYMÄÄRÄ: _____ **12 KK /** _____ **KOK.**

Nämä tiedot helpottavat kerhon arkistointia ja KP:n/hyppymestarin tehtäviä.

9 MUUT OHJEET

Oppilashypyn ulkopuolinen kuvaaminen muiden kuin kouluttajien toimesta

Oppilashypyille (tämä ohje ei koske tandemia) voi ottaa erillisen kuvaajan. Kouluttajan, oppilaan ja kuvaajan tulee olla täysin tietoisia hyppysuunnitelmasta. Kuvaajan ottamisesta päättää kerhotasolla koulutuspäällikkö ja hyppykohtaisesti vastaava kouluttaja.

Kuvaajan vähimmäiskokemustaso on

- vähintään 100 kuvaushyppyä
- vähintään 300 ryhmähyppyä.

Lähtiessään kuvaamaan oppilasta, kuvaajan pitää ottaa huomioon

- Kuvaaja ei saa häiritä oppilasta tai kouluttajaa hypyn aikana.
- Kuvaaja ei saa lentää suoraan oppilaan ylä- tai alapuolella.
 - o Oppilas tai kouluttaja voi avata varjon yllättäen.
 - o Turbulenssin aiheuttaminen oppilaalle voi vaikuttaa hypyn turvallisuuteen.
- Uloshypyssä huomioitavaa.
 - o Ei kontaktia oppilaaseen tai kouluttajaan.
 - o Oppilaan uloshyppylaskenta saattaa olla epätarkka.
- Kuvaajan vastaa itse korkeudentarkkailustaan.
- Kuvaajan pitää purkaa sovitussa korkeudessa, vaikka oppilas ei olisi vielä aloittanut avaustoimenpiteitä.
- Hypyn kulun ja etukäteen sovitun mahdollisuuden mukaan, kuvaaja voi käydä kuvaamassa oppilasta lähempää "kameralle peukut"-tyylisesti.

LIITELUETTELO

- 1 Koulutusohjelma II (PL-koulutus)**
- 2 Koulutusohjelma II (NOVA-koulutus)**
- 3 FS-hyppyohjelma**
- 4 Freehyppyohjelma**
- 5 Kuvunkäsittelyohjelma**
- 6 Koehypyn arviointilomakemalli**
- 7 Koulutusohjelman tiivistelmä – PL**
- 8 Koulutusohjelman tiivistelmä – NOVA**

SUOMEN ILMAILULIITTO RY
Helsinki Malmin lentoasema
00700 HELSINKI

OHJE
8.2.2019

KOULUTUSOHJELMA II: PL-koulutus

ALKEISKOULUTUS

Nro		
1–3		PL-hyppyjä (radio)
t3.2		Harjoitusveto, HV (oppitunti + harjoitus)
4–6*		PL-harjoitusvetohyppyjä
t3.5		Vapaapudotuksen perusteet (oppitunti + harjoitus)
t3.6		Avaaminen (kohta Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD)**) (oppitunti + harjoitus)
t7.3		Itseaukaisu 3" (oppitunti + harjoitus)
Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus		
7*	3"	Stabiili, lasku
t2.6		3x3-tarkistus (oppitunti + harjoitus)
t7.4		Itseaukaisu 5" (oppitunti + harjoitus)
8	5"	Stabiili, lasku
t3.5		Korkeusmittarin käyttö vapaassa (oppitunti + harjoitus)
t7.5		Itseaukaisu 10" (oppitunti + harjoitus)
t10.8		Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (oppitunti + harjoitus)
9	10"	Stabiili, mittari (lasku)

Jos alkeiskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutelu-suoritus ennen seuraavaa hyppyä riippuen edellisestä suorituksesta:

- PL tai HV ⇒ PL
- 3", 5" tai 10" ⇒ HV.

PL-hyppymestari voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

* = viimeinen hyväksytty harjoitusveto ja ensimmäinen itseaukaisu on suoritettava saman tai seuraavan vuorokauden aikana

** = käytettävästä kalustosta riippuen

1 Koulutusohjelma II (PL-koulutus)

<i>t3.6**</i>	Avaaminen, kohta Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD)**
<i>t8</i>	Yhteenveto: Peruskoulutus
<i>t9</i>	Uloshyppytyylit
<i>t10</i>	Perusliikkeet vapaassa, paitsi Etuvoltti (<i>t10.4</i>)
<i>t11</i>	Sääoppi
<i>t12</i>	Uloshyppypaikan määrittäminen (PM)
<i>t15</i>	PL-peruskoulutuksen suoritukset Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

KIRJALLINEN TEORIAKOE

PERUSKOULUTUS

10	15"	Stabiili, mittari, PM, HD**
11	15"	Suora uloshyppy, PM
12	15"	Sukellusuloshyppy + suunnan säilyttäminen, PM
13	25–60"	360° käännökset, PM
14	25–60"	Liuku, PM
15	25–60"	Selkälento, PM
16	40–60"	Tynnyri ja takavoltti, PM
17	40–60"	FS-liuku, PM

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joilla laskeutuminen kouluttajan määräämälle alueelle.

Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

*t3.6*** Avaaminen, kohta Kädestäpäästettävä apuvarjo (HD)**

t13 Varusteiden tarkistus

t16 Yhteenveto: Jatkokoulutus

t17 FS-kuviohyppääminen

t18 Freehyppääminen

t19 Kuvunkäsittely oppilaana

t20 Omiin varusteisiin siirtyminen

t28 Jatkokoulutuksen suoritukset

t9–t12 Kertaus

** = käytettävästä kalustosta riippuen

Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

KÄYTÄNNÖN KOE VARUSTEIDEN TARKISTAMISESTA**KIRJALLINEN TEORIAKOE**

Koulutusohjelma II (PL-koulutus)

JATKOKOULUTUS

Hyppyjen 18–30 suoritusjärjestys on kouluttajan päätettävissä.

18–22	40–60"	Ryhmähyppy, PM
23–27	40–60"	Valinnainen, PM
28–30		Kuvunkäsittely (hyppykorkeus vähintään 2 000 m eikä muita vapaapudotussuorituksia; kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia)
31		Koehyppy (koulutuspäällikön, apulaiskoulutuspäällikön tai koulutuspäällikön valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa); hyppykorkeus tilanteen mukaan

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joista jokaisella hyppysuorituksen yhteydessä tarkkuuslaskeutuminen, jolla laskeutuminen 25 m säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä.

Lisäksi on hypättävä 5 hyppyä HD-apuvarjolla, jos sitä ei ole aikaisemmin käytetty. Ensimmäisellä HD-hypyllä ei muuta suoritusta.

Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

t21	Kaluston tarkistus ja huolto
t22	Pakkaustarkistus
t23	Määräykset, lait ja ohjeet
t24	Hyppytoiminnan järjestäminen
t25	Erikoishyppy
t26	Fysiologia
t27	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu
t9–t13 ja t17–t20	Kertaus
	Vaaratilanteet, varavarjotoimenpiteet (kertaus)

KÄYTÄNNÖN KOE OPPILASPÄÄVARJON PAKKAAMISESTA JA TARKISTUKSESTA

KIRJALLINEN TEORIAKOE

KOULUTUSPÄÄLLIKÖN, APULAISKOULUTUSPÄÄLLIKÖN, PLHM:N TAI NHM:N A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTÄMISEN TOTEAMINEN

Oikeuttaa A-lisenssin hakemiseen Suomen Ilmailuliitto ry:stä.

SUOMEN ILMAILULIITTO RY
Helsinki Malmin lentoasema
00700 HELSINKI

OHJE
8.2.2019

KOULUTUSOHJELMA II: NOVA-koulutus

ALKEISKOULUTUS

Nro

<i>t6</i>	Tasohyppyjen suoritukset; hyppyjen etenemisen mukaisesti (oppitunti + harjoitus)
<i>t10.1</i>	Perusasento (oppitunti + harjoitus)
1	Tasohyppy 1, tottuminen vapaaseen, 3 x HV
<i>t10.2</i>	Käännös (oppitunti + harjoitus)
2	Tasohyppy 2, HV, asennon hallinta, liike eteenpäin, käännös 90° vasen ja oikea
3	Tasohyppy 3, stabiili vapaapudotus
<i>t2.6</i>	3x3-tarkistus (oppitunti + harjoitus)
4	Tasohyppy 4, käännös 90° vasen ja oikea
5	Tasohyppy 5, käännös 360° vasen ja oikea
<i>t3.4 ja t9.2.3</i>	Suora uloshyppy (oppitunti + harjoitus)
<i>t10.5</i>	Tynnyri (oppitunti + harjoitus)
<i>t10.6</i>	Takavoltti (oppitunti + harjoitus)
6	Tasohyppy 6, itsenäinen suora uloshyppy, tynnyri, takavoltti
<i>t9.3</i>	Sukellusuloshyppy (oppitunti + harjoitus)
<i>t10.4</i>	Etuvoltti (oppitunti + harjoitus)
7	Tasohyppy 7, sukellusuloshyppy, etuvoltti, takavoltti, käännös 360° vasen ja oikea
<i>t10.8</i>	Vaaratilanteet vapaassa pudotuksessa (oppitunti + harjoitus)
	Muuttuvien hätähyppytoimenpiteiden koulutus
8	Tasohyppy 8, 15", ensimmäinen lyhyt vapaa

Jos tasokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pitempi hyppytauko, hänen on uusittava edellinen tasohyppy. Tasoilla 5–7 voidaan kouluttajan harkinnan mukaan suorittaa jokin muu aiempi taso, ei kuitenkaan tasoja 1 tai 2. Tasohyppy 8 tulee suorittaa 14 vrk sisällä tason 7 jälkeen, muutoin tulee uusia taso 7.

2 Koulutusohjelma II (NOVA-koulutus)

<i>t8</i>	Yhteenveto: Peruskoulutus
<i>t9</i>	Uloshyppytyylit
<i>t10.3</i>	Selkälento
<i>t10.7</i>	Liuku ja FS-liuku
<i>t11</i>	Sääoppi
<i>t12</i>	Uloshyppypaikan määrittäminen (PM)
<i>t14</i>	NOVA-Peruskoulutuksen suoritukset
	Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

KIRJALLINEN TEORIAKOE

PERUSKOULUTUS

9	8"	Stabiili, mittari, lasku, PM
10–11	5"	Stabiili, mittari, lasku, PM
12	25–60"	Selkälento, PM
13	25–60"	Liuku, PM
14	40–60"	FS-liuku, PM

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joilla laskeutuminen kouluttajan määräämälle alueelle.

Jos peruskoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totuteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

t13	Varusteiden tarkistus
t16	Yhteenveto jatkokoulutuksesta
t17	FS-kuviohyppääminen
t18	Freehyppääminen
t19	Kuvunkäsittely oppilaana
t20	Omiin varusteisiin siirtyminen
t28	Jatkokoulutuksen suoritukset
t9–t12	Kertaus
	Vaaratilanteet ja varavarjotoimenpiteet (kertaus)

KÄYTÄNNÖN KOE VARUSTEIDEN TARKISTAMISESTA**KIRJALLINEN TEORIAKOE**

JATKOKOULUTUS

Hyppyjen 15–24 suoritusjärjestys on kouluttajan päätettävissä.

15–19	40–60"	Ryhmähyppy, PM
20–21	40–60"	Valinnainen, PM
22–24		Kuvunkäsittely (hyppykorkeus vähintään 2 000 m eikä muita vapaapudotussuorituksia; kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhyppyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia)
25		Koehyppy (koulutuspäällikön, apulaiskoulutuspäällikön tai koulutuspäällikön valtuuttaman NHM:n tai PLHM:n kanssa); hyppykorkeus tilanteen mukaan

Hyppyjen ohessa vähintään 5 hyväksyttyä itsenäistä paikanmäärittystä (PM), joista jokaisella hyppysuorituksen yhteydessä tarkkuuslaskeutuminen, jolla laskeutuminen 25 m säteelle kouluttajan määräämästä pisteestä.

Jos jatkokoulutuksen aikana oppilaalle tulee 30 vrk tai sitä pidempi hyppytauko, hänen on hypättävä totutteluhyppynä 15" ennen seuraavaa ohjelman mukaista hyppyä. Kouluttaja voi määrätä muun tai muitakin suorituksia.

t21	Kaluston tarkistus ja huolto
t22	Pakkaustarkistus
t23	Määräykset, lait ja ohjeet
t24	Hyppytoiminnan järjestäminen
t25	Erikoishyppy
t26	Fysiologia
t27	Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu
t9–t13 ja t17–t20	Kertaus
	Vaaratilanteet, varavarjotoimenpiteet (kertaus)

KÄYTÄNNÖN KOE OPPILASPÄÄVARION PAKKAAMISESTA JA TARKISTUKSESTA

KIRJALLINEN TEORIAKOE

KOULUTUSPÄÄLLIKÖN, APULAISKOULUTUSPÄÄLLIKÖN, NHM:N TAI PLHM:N A-LISENSSIN VAATIMUSTEN TÄYTTÄMISEN TOTEAMINEN

Oikeuttaa A-lisenssin hakemiseen Suomen Ilmailuliitto ry:stä.

FS-HYPPYOHJELMA

- FS-harjoitusohjelma sisältää yhdeksän hyppyä ja niihin liittyvät tekniikat. Kouluttaja valitsee ohjelman hypyistä kyseiseen koulutusvaiheeseen sopivimman. Kaikkia ei tarvitse hypätä.
- Hypätyn ohjelman mukaisen hypyn numero (1–9) merkitään oppilaan hyppypäiväkirjaan arvioinnin yhteyteen.
- Ei kannata siirtyä eteenpäin ennen kuin oppilas hallitsee edellisen harjoitushypyn kohtalaisesti.
- Arvioinnissa painotetaan turvallisuutta ja kohtuuden rajoissa suunnitelman onnistumista (ks. [Laskuvarjohyppykouluttajan opas](#)).
- Ensimmäisellä ryhmähyppyllä keskitytään kuitenkin ainoastaan hyvän perusasennon oppimiseen ja korkeuden tarkkailuun.
- Uloshyppy tehdään mahdollisimman helpoksi oppilaalle.
- Ennen hyppyä on harjoiteltava maassa (pystyssä ja laudoilla) sekä uloshyppyä konemallilla/koneella.

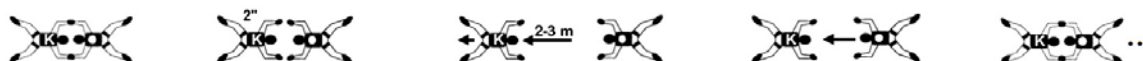
Hypyillä käytettävät käsimerkit:



HYPPY 1: Liikkuminen eteenpäin

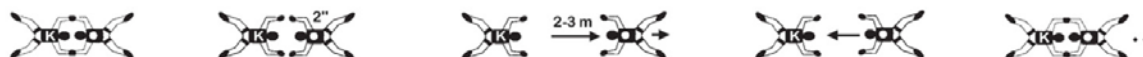
(K = kouluttaja, O = oppilas)

Uloshypyn jälkeen rentoudutaan, otetaan perusasento ja käännytään paria kohti. Lennetään eteenpäin parin luo, otetaan ranneotteet ja perusasento sekä tarkastetaan korkeus. Lennetään kuviossa oikein. Kun pari antaa merkin, päästetään otteet. Pari odottaa 2 sekuntia ja liikkuu muutaman metrin taaksepäin. Toistetaan liike eteenpäin.



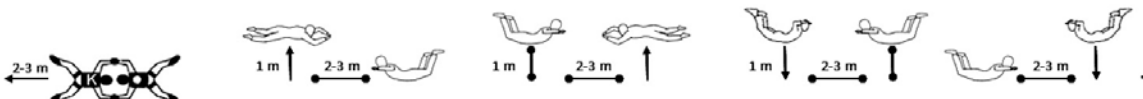
HYPPY 2: Liikkuminen eteen- ja taaksepäin

Uloshypyn jälkeen rentoudutaan, otetaan perusasento ja käännytään paria kohti. Lennetään parin luo ja otetaan ranneotteet ja perusasento. Lennetään kuviossa oikein. Tarkastetaan korkeus ja päästetään otteet, kun vetoa ei ole. Odotetaan 2 sekuntia ja liikutaan muutama metri taaksepäin. Toistetaan eteen – taakse -liikettä.



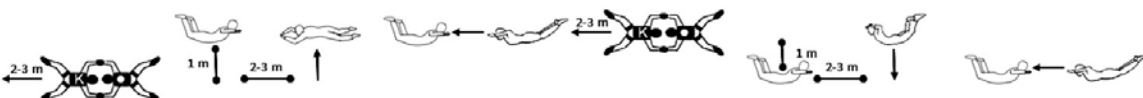
HYPPY 3: Liikkuminen ylös- ja alaspäin

Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Tarkastetaan korkeus ja lennetään kuviossa oikein. Pari antaa merkin otteiden irrottamiseksi, kupittaa ja liikkuu ylöspäin metrin. Vähennetään taivutusta, kupitetaan metri ylöspäin parin tasalle ja otetaan perusasento. Pari taivuttaa ja liikkuu metrin alaspäin. Lisätään taivutusta, jotta päästään parin tasalle ja otetaan perusasento. Hypyllä ei oteta enää otteita. Pari pitää etäisyyden hypyn aikana muutamassa metrissä, jotta voidaan kupitettaessa kääntää päätä alaspäin ja silti pitää katsekontakti pariin. Pidetään asento koko ajan symmetrisenä. Toistetaan liikettä.



HYPPY 4: Pystysuora liikkuminen yhdistettynä eteenpäin liikkeeseen

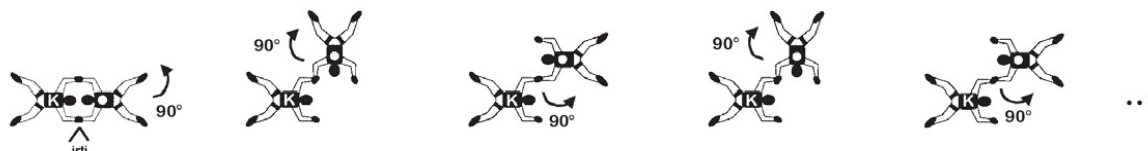
Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Pari peruuttaa pari metriä ja kupittaa ylöspäin metrin. Kupitetaan, lennetään eteenpäin parin luo ja otetaan perusasento. Otetaan otteet ja lennetään kuviossa oikein. Pari peruuttaa pari metriä ja taivuttaa alaspäin metrin. Taivutetaan, lennetään eteenpäin parin luo ja otetaan perusasento. Otetaan otteet ja lennetään kuviossa oikein. Kun tehdään liike, niin pyritään aina ensin liikkumaan pystysuoraan samalle tasolle parin kanssa ja vasta sitten eteenpäin otetta varten. Pidetään katsekontakti pariin koko ajan. Toistetaan liikettä.



3 FS-hyppyohjelma

HYPPY 5: 90° käännös

Käännöksissä paria pidetään kiintopisteenä. Käännökset tehdään puolitähdessä avohaitariin ja siitä takaisin puolitähteen. Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Pari antaa merkin, jonka jälkeen irrotetaan vasemman käden ote ja muodostelma avataan 90° puolitähdiksi. Kun otteessa ei ole vetoa, annetaan merkki. Päästettäessä ote odotetaan hetki ennen kuin aloitetaan liike. Käännyttään 90° oikealle ja otetaan ote vasemmalla kädellä (avohaitariin). Annetaan merkki ja käännyttään takaisin puolitähteen. Pidetään huoli, että otteita otettaessa ollaan samalla tasolla parin kanssa. Kuviosta toiseen liikuttaessa tehdään ensin oikea liike ja vasta sitten otetaan otteet. Kun otetaan ote, varmistetaan, että se on kevyt ja että lennetään paikalla eikä otteessa roikuta. Toistetaan liikettä.



HYPPY 6: 180° käännös

Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Käännyttään 90° oikealle ja pysähdetään ilman otteita olevaan sidebody-muodostelmaan. Pidetään etäisyyttä ja kulmaa 2 sekuntia. Käännyttään 180° vasemmalle vastakkaiseen sidebody-muodostelmaan pitäen paria kiintopisteenä. Pidetään etäisyyttä ja kulmaa 2 sekuntia. Pysähdetään käännösten välillä, jotta pystytään keskittymään ja jotta käännökset eivät alkaisi mennä yli halutun astemäärän. Jos ajaututaan sivuttain pois parista, niin käännyttään välittömästi paria kohti ja jatketaan käännöksiä toiseen suuntaan. Toistetaan liikettä.



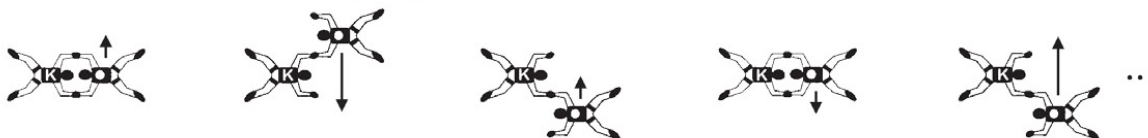
HYPPY 7: 360° käännös

Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Parin annettua merkin käännyttään 360° oikealle. Käytetään jalkoja käännökseen. Muistetaan perusasennon symmetrisyys, aloitus – lähestyminen – pysäytys ja otetaan otteet. Käännyttään 360° vasemmalle. Ollaan kärsivällisiä ja odotetaan ennen käännöksen aloittamista, että kuvio on purettu ja että parin kanssa lennetään vastakkain samalla tasolla. Muistetaan, että liike tulee hidastaa hyvissä ajoin, jottei kääntyminen mene yli halutun astemäärän. Toistetaan liikettä.



HYPPY 8: Liikkuminen sivuttain

Liike tehdään parin edessä aloittaen tähdessä ja liikkuen siitä sivuttain avohaitariin, jonka jälkeen toisen puolen avohaitariin ja taas takaisin tähteen. Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Liikutaan oikealle vartalonmitan verran, pysäytetään ja otetaan ote. Liikutaan vasemmalle kahden vartalonmitan verran, pysäytetään ja otetaan ote. Toistetaan liikettä.



HYPPY 9: Lähestyminen sivuttain

Liike tehdään parin edessä aloittaen tähdessä ja tehden 90° käännös oikealle ja sen jälkeen liikkuen sivulle paria kohden, jotta hän saa otteet. Tämän jälkeen pari antaa merkin ja irrottaa otteet. Lennetään parin luo ja otetaan otteet. Käännyttään vasemmalle 90° ja liikutaan sivuttain parin luo. Pari antaa merkin ja irrottaa otteet. Muistetaan käyttää koko vartaloa sivuttain liikkeessä. Pyritään tekemään käännökset aina rauhallisesti, jotta ei käännyt yli. Toistetaan liikettä.



FREEHYPPYOHJELMA

- Harjoitellaan kutakin suoritusta kouluttajan ohjeiden mukaisesti harjoitusvaljaissa tai maassa ennen varsinaista suoritusta.
- Hypätyn hypyn numero (1–3) merkitään oppilaan hyppypäiväkirjaan.
- Ei kannata siirtyä eteenpäin ennen kuin oppilas hallitsee edellisen harjoitushypyn kohtalaisesti.
- Arviointiperiaatteet yms. katso Laskuvarjokouluttajan opas.

Hyppy 1: *Puhdas sittisharjoittelu*

Opetellaan istuvaa perusasentoa ja sittisasennon menetyksen yhteydessä palloasennon käyttöä freehyppyillä.

Hyppy 2: *Sittis ja raajojen kontrolli*

Poljetaan jaloilla vuoronperään ja heilutellaan käsiä. Tavoitteena on oppia raajojen hallintaa sittisasennossa.

Hyppy 3: *Sittiskäännökset*

Opetellaan sittiskäännöksiä.

4 Freehyppyohjelma

KUVUNKÄSITTELYOHJELMA

- Harjoitellaan jokainen suoritus kouluttajan ohjeiden mukaisesti ennen hyppyä.
- Hyppyyohjelman läpivienti edellyttää sopivat sääolosuhteet myös yli 600 metrin korkeudessa.
- Alle 600 metrin korkeudessa valmistaudutaan laskeutumiskuvion lentämiseen. Silloin ei kannata ohjailla aggressiivisesti, koska varjoon voi tulla vajoatointia.
- Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä vapaapudotussuorituksia.
- Hypätyt hyppy arvioidaan hyppypäiväkirjaan ja kuitataan jatkokoulutuskorttiin.
- Katso lisätietoja: Laskuvarjohyppääjän opas luku 19 ja osa VI Kuvunkäsittelyopas sekä Laskuvarjohyppykouluttajan opas.

Hyppy 1

Tarkoituksena on oppia tuntemaan oman varjon ominaisuudet ja oppia tekemään loppuveto. Hyppyykorkeus on 2 000 metriä, josta hypätään 8–10 sekunnin vapaa (jos uloshyppyykorkeus on suurempi kuin 2000 m, niin varjo avataan n. 2000 metrin korkeudessa). Ennen jarrujen avausta kokeillaan ohjausta sekä fleeraamista (= loppuvetoa) takimmaisista kantohinnoista. Näin voidaan harjoitella nopeaa väistämistä heti avauksen jälkeen.

Avataan puolijarrut ja etsitään sakkauspiste. Varjoa ei sakata, vaan etsitään jarrujen piste, jossa pieni lisäys aikaansaisi sakkauksen. Jos varjo sakkaa, nostetaan ohjauslenkkejä ylös hitaasti ja symmetrisesti.

Tämän jälkeen harjoitellaan loppuvetoa täysliidosta. Muistetaan terävä alkuveto ja lisätään sen jälkeen jarrutusta vähitellen lähelle sakkauspistettä. Huomioidaan lisääntyvä G-voima ja varjon siirtyminen vaakalentoon.

Kokeillaan 90 asteen käännöksiä täysliidosta ja huomioidaan korkeuden menetys ja ilmanopeuden kasvu verrattuna oppilasvarjoon.

Valmistaudutaan alastulokuvioon huomioiden porrastukset. Tehdään oikeaoppinen loppuveto täysliidosta.

Hyppy 2

Hyppyykorkeus on 2 000 metriä, josta hypätään 8–10 sekunnin vapaa (jos uloshyppyykorkeus on suurempi kuin 2000 m, niin varjo avataan n. 2000 metrin korkeudessa). Avataan puolijarrut. Kokeillaan rauhallisia käännöksiä eri lentotiloissa (puolijarrutus, täysjarrutus) molempiin suuntiin. Kokeillaan käännöksiä takimmaisista kantohinnoista molempiin suuntiin. Ei kuitenkaan päästetä ohjauslenkkejä käsistä.

Kokeillaan nopeaa 360 asteen käännöstä (poraamista) ja pysäytystä ennalta päätettyyn suuntaan. Huomioidaan, kuinka ilmanopeus kasvaa ja korkeus vähenee nopeasti. Huomioidaan, kuinka paljon aikaisemmin käännös täytyy lopettaa, että pysäytys tapahtuu valitun suuntaan, ja kuinka suuri vastaliike täytyy tehdä, että käännös pysähtyy. Seurataan korkeuden menetystä käännösten aikana.

Valmistaudutaan alastulokuvioon ja tehdään oikeaoppinen loppuveto täysliidosta.

Hyppy 3

Uloshyppyykorkeus ja vapaa ovat samat kuin edellisissä hyppyissä. Harjoitellaan loppuvetoa puolijarrutustilasta.

Tullaan havaitsemaan, että tarvittava veto on terävämpi kuin täydestä liidosta. Finaali ja loppuveto tehdään puolijarrutustilasta.

5 Kuvunkäsittelyohjelma

KOEHPYN ARVIOINTILOMAKE

Oppilaan nimi _____

Pvm _____._____._____

	Tehtävä	OK	HYL	Huomioita
1.	Tuulitietojen kysyminen/selvittäminen			
2.	Ilmoitus torniin (jos kyseessä päivän eka poka, muuten tarkastetaan kysymällä), [jos hyppääjien tehtävä] - kone - lentäjä - korkeus			
3.	Pokan kokoaminen, muiden hyppysuunnitelmien tarkastaminen, hyppyjärjestyksen määrittäminen			
4.	Hyppysuunnitelma omaa hyppyä varten			
5.	Hypyn harjoittelu, kuivat			
6.	Ohjeet maahenkilöstölle			
7.	Varusteiden tarkastaminen ja pukeminen			
8.	Siirtyminen koneelle, tarkastukset koneella			
9.	Ohjeet lentäjälle - hyppääjät - korkeudet - linja			
10.	Koneen kuormaaminen			
11.	Toiminta nousun aikana			
12.	Streamerin heitto - lupa - paikka - seuraaminen			
13.	UH-paikan tarkentaminen, ohjeet lentäjälle ja muille hyppääjille			
14.	Varusteiden tarkastus ennen uloshyppyä			
15.	Hyppylupa, lupa oven avaamiseen			
16.	Linjan ajaminen, UH-paikka			
17.	Toiminta oven kanssa			
18.	Uloshyppy			
19.	Hyppy			
20.	Avauskorkeus			
21.	Varjon varassa lentäminen			
22.	Laskeutuminen			
23.	Hypyn purkaminen, jälkikuivat			
24.	Pokalistan täyttäminen ja muut hypyn jälkeiset toimet			

Muut huomiot (esim. toiminta vaaratilanteissa) _____

Hyväksytty ☐ / Hylätty ☐, syy _____

Koehypyn valvoja _____
Nimen selvennys

6 Koehypyn arviointilomakemalli

KOULUTUSOHJELMA – PL					
SUORITUS		KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 8.2.2019	
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.).
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.	ALKEISKOULUTUS
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	Vapaapudotus			Laskuvarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet,	
t3.6	Avaaminen			apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!	
t7.3	Itseaukaisu 3"			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), t7.4. Stab. asento, lasku 101–102–TAIVUTA–TARTU–VEDÄ. Hyv.väli 4–7".	
9	Mittari (lasku)	1600	10	t3.5, t7.5, 3x3-tarkistus ja t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS. Avaustoimenpiteiden aloitus mittarin perusteella 1300 m, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, suunta. 9–12" OK.	
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3", 5" ja 10" → HV tai muu tai muitakin PLHM:n määrittämiä					
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenvedo: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10: Perusliikkeet vapaassa (paitsi Etuvoltti t10.4), t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrittäminen, t15: PL-peruskoulutuksen 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 määrittämisarjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelua.)	PERUSKOULUTUS
11	Suora UH, PM	1800	15	Asennon säilyminen stabiilini UH:n jälkeen. PM itse.	
12	SukellusUH, PM	1800	15	Sukellus pysyy suunnassa. 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	Selkäento, 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 voltin 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 1600 m.	
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määrittämiä					
t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenvedo: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omiin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritukset; t9–t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus					
Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS					
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKU KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄSTÄ PISTEISTÄ VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	JATKOKOULUTUS
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
20	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
21	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
22	Ryhmähyppy, 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			
29	Kuvunkäsittely	2000–4000			
30	Kuvunkäsittely	2000–4000			
31	Koehyppy	tilanteen mukaan			
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määrittämiä					
t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t9–t13 ja t17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)					
Oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täyttyminen todettu (KP/AKP/PLHM/NHM) → HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella					

7 Koulutusohjelman tiivistelmä – PL

KOULUTUSOHJELMA – NOVA						
SUORITUS		KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI		8.2.2019
Alkeiskurssi: tason I kulun hallinta, teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte ➔ ALKEISOPPILAS						
t6: NOVA-alkeiskoulutuksen suoritus; hyppyjen etenemisen mukaisesti						
1	Tasohyppy 1	2700–4000	RADIO	t10.1. Hyvä UH, tarkkailukehä, 3xHV, stabiili vapaapudotusasento, korkeuden tarkkailu, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±300 m). Radio väh. 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käytönäyte voimassa 2 kk. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	ALKEISKOULUTUS	
2	Tasohyppy 2	2700–4000		t10.2. HV kunnes OK, liike eteen, 2x90° käännös, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±300 m).		
3	Tasohyppy 3	2700–4000		HV kunnes OK, stabiili itsenäinen vapaapudotusasento suunnassa pysyen, itsenäinen varjon avaus. Avaustoimenpiteet 1600 m (±150 m).		
4	Tasohyppy 4	2700–4000		3x3-tarkistus (t2.6). Yksi HM tästä lähtien. UHP-tarkastus, varusteiden tarkistus tästä eteenpäin, 90° käännöksiä (±20°). Avaustoimenpiteet 1500 m (±150 m).		
5	Tasohyppy 5	2700–4000	UHP-tarkastus, 360° käännöksiä (±45°), varjon ohjausharj. Avaustoimenpiteet 1500 (±150 m).			
6	Tasohyppy 6	2700–4000	t3.4 ja t9.2.3 sekä t10.5 ja t10.6. UHP-tarkastus, suora UH itsenäisesti, tynnyri, takavoltti. Avaustoimenpiteet 1400 m (±150 m).			
7	Tasohyppy 7	2700–4000	t9.3 sekä t10.4. UHP-tarkastus, sukellusUH itsenäisesti, etu- ja takavoltit, 2x360° käännökset. Avaustoimenpiteet 1400 m (±150 m).			
8	Tasohyppy 8	1800–2500	15	t10.8 Vaaratilanteet vapaassa sekä HÄTÄHYPPY MUUTTUU ➔ KOULUTUS molempiin! Ensimmäinen lyhyt vapaa, suora UH, stabiointi, korkeuden tarkkailu, stabiili asento ja avaus. HM ei ole mukana vapaapudotuksen aikana. Avaustoimenpiteet 1400 m ja avaus.		
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen tasot 2–4: edellinen tasohyppy. Tasot 5–7: edellinen taso tai kouluttajan päätöksellä muu aiempi taso, ei tasoja 1 tai 2. Taso 8 on hypättävä neljäntoista vuorokauden sisällä tasohypystä 7, muuten uusitaan taso 7.						
t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10.3: Selkalento, t10.7: Liuku ja FS-liuku, t11: Sääoppi, t12: UHP:n määrittäminen, t14: NOVA-peruskoulutuksen suoritus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus						
Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe ➔ PERUSKOULUTUS						
9	Stabiili, mittari, lasku, PM	1600–1800	8	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKU KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄLLE ALUEELLE	PERUSKOULUTUS	Tottuminen matalampaan hyppykorkeuteen. Tasokoulutuksessa opitut asiat: suora UH, asennon stabiointi, korkeuden tarkkailu ja stabiili asento. Avaustoimenpiteet aloitetaan 1300 m ja avaus.
10	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5			Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopetetaan 1800 m.
11	Stabiili, mittari, lasku, PM	1300–1500	5			Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lopetetaan 1600 m.
12	Selkalento, PM	2400–4000	25–60			Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1600 m.
13	Liuku, PM	2400–4000	25–60			
14	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60			
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä						
t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto jatkokoulutuksesta, t17: FS, t18: Freehyppääminen, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omaan varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritus; t9–t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus						
Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe ➔ JATKOKOULUTUS						
15	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, 27 IKKUN JA KK-HYPPY	JATKOKOULUTUS	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t17.
16	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60			Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppyohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 15), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
17	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60			Freehyppy freehyppyohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60			FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttaisiin, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. Painopiste turvallisuusasioissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppyohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan.
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60			Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.
20	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60	VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	JATKOKOULUTUS	Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH- korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.
21	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60			Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman NHM:n tai PLHM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.
22	Kuvunkäsittely	2000–4000				
23	Kuvunkäsittely	2000–4000				
24	Kuvunkäsittely	2000–4000				
25	Koehyppy	tilanteen mukaan				
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määräämiä						
t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t9–t13 ja t17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimenpiteet (kertaus)						
Oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät 12kk/kok. ➔ A-lisenssin vaatimusten täyttyminen todettu (KPI/AKP/NHM/PLHM) ➔ HPK on itsenäisen hyppääjän KOULUTUSTODISTUS ➔ ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ ➔ A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella						

8 Koulutusohjelman tiivistelmä – NOVA

MUISTIINPANOJA

[illegible]