

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.
t7.2	Harjoitusveto				VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.
4	PL-HV-hyppy	1000	---		HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjaissa. Oikea rytmi, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ.
5	PL-HV-hyppy	1000	---		Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ ja asennon palautus.
6	PL-HV-hyppy	1000	---		Taivutuksen säilyttäminen ja käsien symmetrinen toiminta.
t3.5 t3.6 t7.3	Vapaapudotus Avaaminen Itseaukaisu 3"				Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.
t3.5	Laskuvarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet, apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!				Oppitunnin lisäksi harjoituksia maassa ja valjaissa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).
7	Stabiili, lasku	1100	3		Laskuvarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet, apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!
8	Stabiili, lasku	1200	5		Oppitunnin lisäksi harjoituksia maassa ja valjaissa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).
9	Mittari (lasku)	1600	10		Oppitunnin lisäksi harjoituksia maassa ja valjaissa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).
TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3", 5" ja 10" → HV tai muu tai muitakin PLHM:n määäämiä					
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10: Perusliikkeet vapaassa (paitsi Etuvoltti t10.4), t11: Sääoppi, t12: UHP:n määräitys, t15: PL-peruskoulutuksen suoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus					
Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS					
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	15	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ ITSENÄISESTI, JOILLA LASKUKOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄLLE ALUEELLE	Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määräitysharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelua.)
11	Suora UH, PM	1800	15		Asennon säilyminen stabiiliin UH:n jälkeen. PM itse.
12	SukellusUH, PM	1800	15		Sukellus pysyy suunnassa. Stabiili, rento asento. PM itse. UH:n vuorottelu →
13	360° käänös, PM	2400–4000	25–60		Hallitut käänökset. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m
14	Liuku, PM	2400–4000	25–60		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m
15	Selkälenno, PM	2400–4000	25–60		Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.
16	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000–4000	40–60		Hallittu tynnyri, pysyy suunnassa. Stabiilointi tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Hallittu voltti, pysyy suunnassa. Stabiilointi 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 määäämiä					
t13: Varusteiden tarkistus, t16: Yhteenveto: Jatkokoulutus, t17: FS, t18: Free, t19: Kuvunkäsittely oppilaana, t20: Omiin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen suoritukset; t9–t12: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus					
Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS					
18	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA, t21 (kkk) JA KK-HYPPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA	Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t18.
19	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 18), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
20	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
21	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käänökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus.
22	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Painopiste turvallisuusasioissa. Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppöohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan.
23	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista.
24	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppöohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.
25	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen.
26	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa.
27	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.
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 määäämiä					
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-toimienpiteet (kertaus)					
Oppilaspäävarjon pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät 12kk/kok. → A-lisenssin vaatimusten täytyminen todettu (KP/AKP/PLHM/NHM) →HPK on itsenäisen hypääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella					