

# KUVUNKÄSITTELYPOLKU

Tuore lisenssihyppääjä on yleensä viimeistään tässä vaiheessa hankkinut oman varjokaluston tai on sitä parhaillaan hankkimassa. Laskuvarjoa hankkiessa kannattaa kysyä neuvoa koulutuspäälliköltä, hyppymestarilta, kalustohenkilöltä tai kuvunkäsittelykouluttajalta.

Jotta voi saada B-lisenssin, on käytävä kuvunkäsittelykurssi. Kursseja järjestetään ympäri Suomea pitkin hyppykautta. Laskuvarjotoimikunnan sivuilta ([www.laskuvarjotoimikunta.fi](http://www.laskuvarjotoimikunta.fi)) löytyy [luettelo](#) ja yhteystiedot kuvunkäsittelykouluttajista. Heiltä voi tiedustella tulevia kursseja.

Kuvunkäsittelykurssi antaa perustiedot turvallisesta varjonvarassa lentämisestä sekä laskeutumisteknikoista. Tämän jälkeen harjoittelu vasta alkaa.

## ALOITUS

Opettele aluksi nykyisen varjosi kaikki ominaisuudet ja varmista, että osaat ainakin seuraavat asiat varmasti, ennen kuin alat harjoitella vauhdinottoa laskeutumisessa:

1. Laskeutuminen jarruilla.
2. Laskeutuminen käänöksessä.
3. Jarrukäännös.
4. Sivutuulilasku.
5. Myötätuulilasku.
6. Laskeutuminen haluttuun paikkaan aina.

Opettele lentämään varjollasi aluksi hitaalla lento-ominaisuudella, ennen kuin aloitat nopeuden lisäämisen lähellä maata (tämä koskee jokaista uutta hyppyä, jonka hyppäät). Kokeile varjosi ominaisuuksia korkealla ja tee pelkästään varjonkäsittelyhyppyjä.

Etsi omasta kerhostasi tai jostakin muusta hyppypaikasta hyvä kuvunkäsittelykouluttaja tai muuten kokenut swooppaaja, joka pystyy seuraamaan laskeutumisasi ja antamaan rakentavaa palautetta. Suomessa on paljon kokeneita swooppaajia, jotka voivat auttaa sinua antamalla palautetta laskeutumisistasi.

Muista, että palaute antaa sinulle vain tietoa, ei kokemusta. Kokemuksen saaminen vaatii aikaa ja satoja, ellei tuhansia hyppyjä.

## VAUHDITETUN LASKEUTUMISEN HARJOITTELEMINEN

Yksinkertaiset ohjeet aloittamiseen:

- Hanki kouluttaja.
- Älä kiirehdi asioiden edelle.
- Hyppää paljon.
- Videoi laskeutumiset.
- Harjoittele vauhditetun laskeutumisen tekniikoita aina aluksi riittävän korkealla (yli 600 m).

### SUORA VAUHDITETTU LASKEUTUMINEN

- 1) Pysäytä varjon vauhti täysin ja laskeudu jaloillesi.
- 2) Pysäytä varjon vauhti täysin myös sivu- ja myötätuuleen ja laskeudu jaloillesi.
- 3) Laskeudu tarkasti ennalta suunniteltuun paikkaan.
- 4) Aloita hitaammilla vauhdeilla ja lisää vauhtia asteittain.
- 5) Aloita ensimmäisillä hypyillä suora vauhdinotto noin 25–30 metrin korkeudessa vetämällä (etu- ja keskisormella) samanaikaisesti etummaisissa kantohihnoissa olevista lenkeistä alaspäin noin 5 cm. Pidä ohjauslenkit tiukasti käsissä ja nosta kädet kantohihnoilta noin 6–8 metrin korkeudessa ja ala ohjata ohjauslenkeistä. Valmistaudu tekemään loppuveto siten, että laskeutut jaloillesi.
- 6) Hitaasti, useiden kymmenien laskeutumisten jälkeen, voit alkaa lisätä vetoa kantohihnoista (*pressure*) ja vapauttaa ne hieman alempana.

### ÄLÄ MISSÄÄN VAIHEESSA PÄÄSTÄ OHJAUSLENKKEJÄ IRTI KÄSISTÄSI!

### KÄÄNNÖKSELLÄ TEHTÄVÄ VAUHDITETTU LASKEUTUMINEN

- 1) Pysäytä varjon vauhti täysin ja laskeudu jaloillesi.
- 2) Pysäytä varjon vauhti täysin myös sivu- ja myötätuuleen ja laskeudu jaloillesi.
- 3) Laskeudu tarkasti ennalta suunniteltuun paikkaan.
- 4) Aloita hitaammilla vauhdeilla ja lisää vauhtia asteittain.
- 5) Käännös lisää vauhtia. Tee aluksi vain 10–15 asteen käännöksiä, aloituskorkeuden tulee olla 50–60 metriä, sillä menetät korkeutta huomattavasti nopeammin kuin suoralla vauhditetulla laskeutumisella.
- 6) Kun olet harjoitellut ja tehnyt riittävästi (50–100) vauhditettuja laskeutumisia 10–15 asteen käännöksillä, harjoittele saman verran lisää.
- 7) Voit aloittaa asteittain harjoittelun ja laskeutumisen 90 asteen käännöksillä. Turvallisen aloituskorkeuden saat selville harjoittelemalla riittävästi riittävän korkealla (yli 600 m) ja seuraamalla korkeuden menetystä 90 asteen käännöksen aikana.

### ÄLÄ MISSÄÄN VAIHEESSA PÄÄSTÄ OHJAUSLENKKEJÄ IRTI KÄSISTÄSI!

Satojen/tuhansien hyppyjen jälkeen voit alkaa harjoitella 180 / 270 / 360 asteen käännöksiä.

Edellä mainittujen asioiden oppiminen kestää satoja hyppyjä. Varmista aina, että laskeutumisalueella ei ole esteitä. Suunnittele harjoittelu siten, ettei se aiheuta muille vaaraa.

Pokanvanhin osaa ohjeistaa hyppyjärjestyksestä ja korkeudesta, kun kerrot harjoittelevasi hypylläsi laskeutumistekniikoita.

Swooppaaminen on coolia, mutta siihen ei ole oikotietä! Aina löytyy joku parempi kuin sinä. Älä anna egon viedä sinua eteenpäin harjoittelussa. Muista, että oikotietä ei ole.

## VARJON PIENENTÄMINEN

Muista, että kaikki tekevät virheitä joskus ja tapahtuu loukkaantumisia. Kipu on lievempää, jos olet tehnyt sen isommalla varjolla laskeuduttaessa.

Varjon pienentämiseen ei ole tarvetta vielä satojenkaan hyppyjen jälkeen, sillä esimerkiksi Sabre2 soveltuu vauhditettujen (swoop) laskeutumisten tekemiseen ihan hyvin. Se on vain jonkin verran hitaampi ja rauhallisempi kuin esimerkiksi ristikkotuetut täyselliptiset varjot ja antaa anteeksi enemmän virheitä.

Henkilöltä, joka mielti varjon pienentämistä, kannattaa kysyä, miksi hän halua pienemmän varjon?

- Suurin osa ei osaa vastata tähän kysymykseen!
- Usein syynä on muiden mielipide siitä, että olet valmis pienentämään varjoasi.
- Näyttämisen halu! Pienempi ja nopeampi varjo... se on niin coolia!

Näin ei saa olla!

Kaksi yleisintä kuolinsyytä hyppytoiminnassa ovat:

- Törmääminen toiseen hyppääjään vapaassa tai varjon varassa.
- Kovavauhtinen törmäys maahan.

Todennäköisesti teet virheitä harjoittelun aikana, ja jos pienennät varjoasi vähäisellä hyppykokemuksella, vakavan loukkaantumisen vaara on moninkertainen verrattuna hyppäämiseen nykyisellä varjollasi.

Ymmärrätkö kunnolla, mitä varjon pienentäminen aiheuttaa? On useita tekijöitä, jotka kannattaa ottaa huomioon.

- Kokonaishyppymäärä nykyisellä varjollasi.
- Paljonko hyppää kauden aikana, onko pidempiä taukoja (talvi).
- Mitkä ovat tavoitteesi?

Sinun on myös ymmärrettävä erot erityyppisten varjojen suorituskyvyissä.

- Elliptisyys, ristikkotuettu, 7- vai 9- tunnelinen jne.

Varjon pienentäminen vaikuttaa useaan seikkaan, joten huomioi seuraavat:

- Pienempi varjo reagoi kaikkeen herkemmin!
- Pienetkin virheet voivat johtaa vakaviin seurauksiin (näitä ei isommalla varjolla lennettäessä tiedoteta, koska niitä ei ole).

Onko sinulla riittävästi kokemusta nykyisellä varjollasi?

- Yleinen virhe on varjon pienentäminen suorituskyvyn lisäämiseksi. Opettele ensin parantamaan taitojasi nykyisellä varjolla.
- Mikäli et nykyisellä varjollasi pysty laskeutumaan turvallisesti eri olosuhteissa tai tilanteissa, **ÄLÄ PIENENNÄ VARJOA!**
- Kokemus ja taidot eivät kehity hetkessä, siihen kuluu vuosia tai vuosikymmeniä ja useita satoja tai tuhansia hyppyjä. Oikotietä ei ole! (300 hyppyä = noin 10 tuntia varjon varassa)

Pystytkö nykyisellä varjollasi laskeutumaan olosuhteissa, jotka eivät ole ihanteellisia?

- Vieras laskeutumisalue.
- Vaihteleva tuuli tai turbulenssi.
- Muita hyppääjiä.
- Sivu- tai myötätuuli.
- Esteitä laskeutumisalueella.

Vaikka laskeutumisalue olisikin tuttu ja turvallisen oloinen, pienempi varjo ei sitä välttämättä ole, sillä et voi vaikuttaa muiden hyppääjien toimintaan.

Oletko kysynyt neuvoa kokeneemmilta hyppääjiltä tai kouluttajilta?

- Oikeat kysymykset oikeilta henkilöiltä vievät tietämystäsi varjon pienentämisestä oikeaan suuntaan.
- Älä pidä muiden neuvoja itsestänselvyytenä, vaan kysy henkilöltä, joka oikeasti tietää ja tuntee asian.
- Mikäli et tiedä keneltä kysyä, kysy kuvunkäsittelyeksaminaattorilta.

Mieti ja ota huomioon myös seuraavat:

- 1) **Hanki valmennusta:** Valmennus voi olla kallista, mutta niin on henkesikin.
- 2) **Hupihyppy vs. harjoitushyppy:** Kokemuksen mukaan hyppääjällä, joka hyppää hupihyppäjä esimerkiksi 4000 metrin korkeudesta, on vähemmän taitoja varjolla lentämisessä ja laskeutumisessa kuin hyppääjällä, joka hyppää matalalta harjoitellakseen varjolla lentämistä ja laskeutumista eri tekniikoilla.
- 3) **Jatkuva harjoittelu:** Suuri harjoittelumäärä antaa sinulle varmuutta laskeutumisiin vaativissakin olosuhteissa, mutta vaaditaan satojen hyppyjen harjoittelu, ennen kuin on järkevää alkaa pienentää varjoaan.
- 4) **Jatkuva oppiminen:** Älä epäröi kysyä neuvoa. Kysy ainoastaan niiltä hyppääjiltä, jotka oikeasti osaa-vat sinua neuvoa. Hyvää kirjallista materiaalia on saatavilla runsaasti, esimerkiksi *Brian Germain (The Parachute And It's Pilot)*, *John LeBlanc* ja *Ernesto Gainza*.
- 5) **Tavoitteet:** Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet. Aseta tavoitteet, työskentele niiden eteen äläkä siirry eteenpäin, ennen kuin olet saavuttanut ne.
- 6) **Ulkoiset vaikutteet:** Valitse omaan taitotasoon sopiva varjo. Älä anna ulkoisten vaikutteiden vaikuttaa siihen, että pienentäisit varjoasi.
- 7) **Realistiset tavoitteet:** Aseta itsellesi realistiset tavoitteet, opettele uusia asioita kurinalaisesti, sillä ne ovat asioita, jotka estävät loukkaantumisia ja pitävät sinut hengissä.

## Loppusanat

Kuvunkäsittelypolku on vain ohje huomioitavista asioista, kun halutaan aloittaa vauhditettujen laskeutumisten harjoittelu ja mahdollisesti hankkia pienempi varjo. [Laskuvarjohyppääjän oppaassa](#) (Osa VI, Kuvunkäsittelyopas) on kerrottu tarkemmin vauhdin ottamisesta. Parhaat neuvot saat kokeneelta kouluttajalta tai valvotuneelta swooppaajalta. Internetissä on paljon sivustoja ja tilattavia kirjoja swooppaamisesta sekä varjon koon pienentämisestä. Muista, että pelkästään niiden lukeminen ei tee sinusta parempaa swooppaajaa. Siihen tarvitaan määrätietoista harjoittelua.

Otamme mielellään vastaan palautetta: [lt@laskuvarjotoimikunta.fi](mailto:lt@laskuvarjotoimikunta.fi)

Kirjoittanut: *Kari (Kahu) Huhta*