

ÄV || •••••} a||ä ^) Ä [\ Ä
 ÄS \ ä a|| ä) Ä \ ä
 ÄS ä a|| ä) ä ä q || ^ Ä H Ä e \ ^ a|| @]] e e t e } Ä]] ä e ^) Ä
 q { } a O F J A @ @ a ^ • a Ä ^) e ä ä ä ä • a ä e (ä } ä ä c c ä ä \ ä a ä ä ä • a

KOULUTUSOHJELMA – PL					
SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 8.2.2019		
Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavuokutus, UH-, VV- ja kaatumisnäyte → ALKEISOPPILAS					
1	PL-hyppy	1000	---	RADIO Uloshyppy, X-asento, taiputus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen (3. hyp.). Asennon pysyminen stabiilina. Radio vähintään 3 ensimmäisellä hyppyllä. VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hyppyllä.	
2	PL-hyppy	1000	---		
3	PL-hyppy	1000	---		
t7.2	Harjoitusveto			HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjaissa. Oikea rytm, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ.	
4	PL-HV-hyppy	1000	---	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ ja asennon palautus. Taivutuksen säilyttäminen ja käsien symmetrinen toiminta. Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.	
5	PL-HV-hyppy	1000	---		
6	PL-HV-hyppy	1000	---		
t3.5	Vapaapudotus			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 (kertasu).	
t3.6	Avaaminen				
t7.3	Itseaukaisu 3"				
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 määäämiä t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = kkk), t8: Yhteenveto: Peruskoulutus, t9: UH-tyylit, t10: Perusliikkeet vapaassa (paitisi Etuvoltti t10.4), t11: Säääoppi, t12: UHP:n määritys, 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 määritysharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelua.) Asennon säilyminen stabiiliin UH:n jälkeen. PM itse. Sukellus pysyy suunnassa. Stabiili, rento asento. PM itse. UH:n vuorottelu → Hallitut käännökset. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m. Hallittu tynnyri, pysyy suunnassa. Stabiilointi tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Hallittu voltti, pysyy suunnassa. Stabiilointi voltin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Työskentely lopetetaan 1800 m. Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1600 m.	
11	Suora UH, PM	1800	15		
12	SukellusUH, PM	1800	15		
13	360° käänös, PM	2400–4000	25–60		
14	Liuku, PM	2400–4000	25–60		
15	Selkäleno, PM	2400–4000	25–60		
16	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000–4000	40–60		
17	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60		
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	5 UHP:n MÄÄÄRTYSTÄ, JOKILLA LASKUKOULLUTAJAN MÄÄÄMÄSTÄ PISTEESTÄ VOI OLLA ILMAIN KOUKUTAJAA KONEESSA OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA. t27 (kkk) JA KK-HYPPY Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t18. 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. Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan. FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus. 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. Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kuvunkäsittelyhypyt hypätään oppaan hyppyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhypyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH-korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti. Koko hypytalteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttamaan tilanteen kulkuun.	
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 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-toimenpiteet (kertasu) Oppilaspävarjon 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					