

KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS	KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 15.8.2019
----------	---------	-------	---

Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, 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.	ALKEISKOULUTUS
2	PL-hyppy	1000	---		Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä.	
3	PL-hyppy	1000	---		VV:n käyttönäyte voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	
t7.2	Harjoitusveto			HV:n teoria + harjoituksia maassa ja valjaissa. Oikea rytmi, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ.		
4	PL-HV-hyppy	1000	---	Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ ja asennon palautus.		
5	PL-HV-hyppy	1000	---	Taiputuksen säilyttäminen ja käsien symmetrinen toiminta.		
6	PL-HV-hyppy	1000	---	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.		
t3.5 t3.6 t7.3	Vapaapudotus Avaaminen Itseaukaisu 3"			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	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, t10.1, 3x3-tarkistus ja t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS. Avaustoimenpiteiden aloitus mittarin perusteella 1300 m, lasku varmistus. Stabiili, rentoutus, perusas., suunta.		

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 määritys, 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 LASKU- KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄLLE ALUEELLE	Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määritysharjoitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelua.)	PERUSKOULUTUS
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 käännökset. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m	
14	Liuku, PM	2400–4000	25–60		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m	
15	Selkälenno, PM	2400–4000	25–60		Perusasennosta selälleen (n. 4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.	
16	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000–4000	40–60		Hallittu tynnyri, pysyy suunnassa. Stabilointi tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Hallittu voltti, pysyy suunnassa. Stabilointi volttin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Työskentely lopetetaan 1800 m.	
17	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60		Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 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	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKETUJEN ALLE 25 m SÄTEELLE KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄSTÄ PISTEESTÄ	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		Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (1800 m / 1600 m) ja liuku. t18.		
29	Kuvunkäsittely	2000–4000		Ryhmähypyt valittavissa FS-hyppöohjelman mukaan. Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 18), mutta painotetaan myös hyppysuunnitelman onnistumista. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.		
30	Kuvunkäsittely	2000–4000		Freehyppy freehyppöohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.		
31	Koehyppy	tilanteen mukaan		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 hyppöohjelman 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 hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä. Olosuhteet huomioon ottaen. KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa. Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.		

TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä

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

Oppilaspäavarjon 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