

# KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS		KORKEUS	VAPAA	KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 15.2.2021	
<b>Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja maahantulokierähdyskoe → ALKEISOPPILAS</b>					
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.
t6b.2	Harjoitusveto				VV:n käyttökoe 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 t6b.3	Vapaapudotus Avaaminen Itseaukaisu 3"				Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.
7	Stabiili, lasku	1100	3		Laskuvarjon avaaminen itse, vapaan pudotuksen perusteet, apuvarjo turbulenssissa ja IA-varjon pakkaus. <b>HÄTÄHYPPY MUUTTUU → KOULUTUS!</b> Oppitunnin lisäksi harjoituksia maassa ja valjaissa; vaaratilanteet ja VV-toimet (kertaus).
8	Stabiili, lasku	1200	5		HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ. Hyväksymisväli 2–5".
9	Mittari (lasku)	1600	10		3x3-tark. (t2.6), t6b.4. Stab. asento, lasku 101–102–TAIVUTA–TARTU–VEDÄ. Hyv.väli 4–7".
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: PL ja HV → PL; 3", 5" ja 10" → HV tai muu tai muitakin PLHM:n määäämiä</b>					
t3.6: Avaaminen, kohta HD-apuvarjo (kuittaus koulutuskorttiin = kkk), t8b: PL-peruskoulutuksen koulutusohjelma, t9: UH-tyylit, t10: Perusliikkeet vapaassa (paitsi Etuvoltti t10.4), t11: Sääoppi, t12: UHP:n määritys, t13: Turvallinen varjolla lentäminen ja tarkka laskeutuminen, t15b: PL-peruskoulutuksen hyppy-suoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus.					
<b>Oppilasvarjon pakkaaminen (koko oppilasajan). Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS</b>					
10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	15		Avausmittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määrittämisohjeitus kouluttajan johdolla. (HD:n käytön harjoittelu.)
11	Suora UH, PM	1800	15	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKU-SOVIKUNNALLA TAVALLA LASKUTUMISALUEELLE + 3 varjolla lentämisen suorit. (t13)	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° käännös, PM	2400–4000	25–60		Hallitut käännökset. Pysäytykset. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m
14	Selkälento, PM	2400–4000	25–60		Perusasennosta selälleen (n-4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopet. 1800 m.
15	Tynnyri ja takavoltti, PM	3000–4000	40–60		Hallittu tynnyri, pysyy suunnassa. Stabiilointi tynnyrin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Hallittu voltti, pysyy suunnassa. Stabiilointi volttin jälkeen. Hyväksymisväli ± 90°. Työskentely lopetetaan 1800 m.
16	Liuku, PM	3000–4000	40–60		Pitkä, suora, tehokas, nyökkimätön ja suunnassa pysyvä. Työskentely lop. 1600 m
17	FS-liuku, PM	3000–4000	40–60		Purkumerkki, 180°, liuku 4 s, pysäytys, ilmatilan tark. ja avausmerkki; toistoja. Työskentely lopetetaan 1600 m.
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä</b>					
t14: Varusteiden tarkistus, t16: Jatkokoulutuksen koulutusohjelma, t17: Oppilaan kuvunkäsittelyhyppy, t18: FS, t19: Free, t20: Omiin varusteisiin siirtyminen, t28: Jatkokoulutuksen hyppysuoritukset; t9–t13: Kertaus; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus.					
<b>Varusteiden tarkistuskoe ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS</b>					
18	Kuvunkäsittely	2000–4000	5	OMA VARJO KP:n/ AKP:n LUVALLA, t21 (kkk) JA KK-HYPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONESSA 5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKUTUMINEN ALLE 50 m SÄTEELLE KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄSTÄ PISTEESTÄ + 3 varjolla lentämisen suoritusta (t17)	Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppyohjelman mukaisesti. Hypätyn suorituksen numero merkitään hypypäiväkirjaan. Kuvunkäsittelyhyppyillä ei tehdä muita vapaapudotussuorituksia ja omalla varjolla peräkkäin. Jos UH- korkeus on suurempi kuin 2000 m, avaus ohjelman mukaisesti.
19	Kuvunkäsittely	2000–4000	5		<b>Ensimmäinen ryhmähyppy.</b> Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (ensin 1800 m / kokemuksen myötä 1600 m) ja liuku. t18.
20	Kuvunkäsittely	2000–4000	5		<b>Ryhmähyppy</b> valittavissa FS-hyppyohjelman mukaan (Freehyppy ryhmähyppynä oppaassa kerrotuin edellytyksin).
21	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 21), mutta painotetaan jonkin verran myös hyppysuunnitelman onnistumista, painopiste kuitenkin turvallisuudessa.
22	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hypypäiväkirjaan.
23	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>Freehyppy freehyppyohjelman mukaan edeten.</b> Merkintä hypyn numerosta hypypäiväkirjaan.
24	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		<b>FS:</b> hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttaisiin, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus.
25	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		Painopiste turvallisuusasioissa. <b>Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m.</b> FS-hyppyohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hypypäiväkirjaan.
26	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		<b>Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku),</b> mutta painotetaan myös jonkin verran hyppysuunnitelman onnistumista.
27	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Koko hyppytilanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä.
28	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		Olosuhteet huomioon ottaen.
29	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60	KP:n/ AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa.	
30	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60	Suoritusta ei hyväksytä, jos kouluttaja joutuu puuttumaan tilanteen kulkuun.	
31	Koehyppy	tilanteen mukaan			
<b>TOTUTTELUHYPPY 30 vrk jälkeen: 15" tai muu tai muitakin kouluttajan määäämiä</b>					
t21: Kaluston tarkistus ja huolto, t22: Oppilasvarjon pakkaustarkistus, t23: Määräykset lait ja ohjeet, t24: Hyppytoiminnan järjestäminen, t25: Erikoishyppy, t26: Fysiologia, t27: Riskitekijät, toiminta onnettomuustilanteissa ja ensiapu; t9–t14 ja t17–t20: Kertaus; Vaaratilanteet ja VV-toimienpöteet (kertaus).					
<b>Oppilas päävarjon pakkaus- ja tarkistuskoe, kirjallinen teoriakoe ja hypymäärät 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</b>					