

# KOULUTUSOHJELMA – PL

SUORITUS KORKEUS VAPAA KOMMENTTI (HD peruskoulutuksessa) 14.4.2021

## Alkeiskurssi: teoriakoe, terveydentilavakuutus, UH-, VV- ja maahantulokierähdyskoe → ALKEISOPPILAS

1	PL-hyppy	1000	---	RADIO	Oloshyppy, X-asento, taivutus, lasku ja koneen/HM:n näkeminen. Asennon pysyminen stabiilina.	ALKEISKOULUTUS
2	PL-hyppy	1000	---		Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä.	
3	PL-hyppy	1000	---		VV:n käyttökoe voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.	
t6b.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	---	Taivutuksen säilyttäminen ja käsien symmetrinen toiminta.		
6	PL-HV-hyppy	1000	---	Viimeinen HV ja ensimmäinen IA samana tai seuraavana kalenterivuorokautena.		
t3.5 t3.6 t6b.3	Vapaapudotus Avaaminen Itseaukaisu 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).		
7	Stabiili, lasku	1100	3	HV:n mukainen suoritus. Stabiili asento, TAIVUTA – TARTU – VEDÄ. Hyväksymisväli 2–5".		
8	Stabiili, lasku	1200	5	3x3-tark. (t2.6), t6b.4. Stab. asento, lasku 101–102–TAIVUTA–TARTU–VEDÄ. Hyv.väli 4–7".		
9	Mittari (lasku)	1600	10	t3.5, t6b.5, t10.1, 3x3-tarkistus ja <b>t10.8 Vaaratilanteet vapaassa KOULUTUS.</b> 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), 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 hyppysuoritukset; Vaaratilanteiden ja VV-toimien kertaus.

## Oppilasvarjon pakkaaminen (koko oppilasajan). Peruskoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → PERUSKOULUTUS

10	Mittari, PM harj. (HD-totuttelu)	1800	15	Avaus mittarin perusteella. Avausmerkki, stabiili, rentoutus, suunta. UHP:n määritysharjoitus kouluttajan johdolla.	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° käännös, PM	2400–4000	25–60	Hallittu käännös. Pysäytys. Hyväksymisväli ± 90°. PM itse. Työsk. lop. 1600 m	
14	Selkälento, PM	2400–4000	25–60	Perusasennosta selälleen (4 s), palautus ja stabiili. Työskentely lopetetaan 1800 m.	
15	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.	
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.	

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

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.

## Varusteiden tarkistuskoee ja jatkokoulutusvaiheen kirjallinen teoriakoe → JATKOKOULUTUS

18	Kuvunkäsittely	2000–4000	5	OMA VARJO KP:n/AKP:n LUVALLA. t21 (kkk) JA KK-HYPPYT VOI OLLA ILMAN KOULUTTAJAA KONEESSA + 3 varjolla lentämisen suoritus (t17)	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKUTUMINEN ALLE 50 m SÄTEELLE KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄSTÄ PISTEESTÄ + 3 varjolla lentämisen suoritus (t17)	JATKOKOULUTUS	
19	Kuvunkäsittely	2000–4000	5				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.
20	Kuvunkäsittely	2000–4000	5				Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (ensin 1800 m / kokemuksen myötä 1600 m) ja liuku. t18.
21	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60				Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppyohjelman mukaan (Freehyppy ryhmähyppynä oppaassa kerrotuin edellytyksin).
22	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60				Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 21), mutta painotetaan jonkin verran myös hyppysuunnitelman onnistumista, painopiste kuitenkin turvallisuudessa.
23	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60				Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
24	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60				Freehyppy freehyppyohjelman mukaan edeten. Merkintä hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan.
25	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60				FS: hyvä vapaapudotusasento, paikallaan pysyminen, käsimerkit, liikkuminen vaakatasossa, ylöspäin ja alaspäin, käännökset, liikkuminen sivuttain, otteiden ottaminen, kuviossa lentäminen, purku, liuku, avaus ja turvallisuus.
26	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				Painopiste turvallisuusasioissa. <b>Purku ainakin ensimmäisellä 1800 m, sitten väh. 1600 m. FS-hyppyohjelman mukaan edeten</b> riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan.
27	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60				Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös jonkin verran hyppysuunnitelman onnistumista.
28	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60	Koko hyppytalanteen hallitseminen käytännössä; t24 ennen hyppyä.			
29	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60	Olosuhteet huomioon ottaen.			
30	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60	KP:n/AKP:n tai KP:n valtuuttaman PLHM:n tai NHM:n kanssa.			
31	Koehyppy	tilanteen mukaan		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: 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-toimenpiteet (kertaus).

## Oppilasväärvarjon pakkaus- ja tarkistuskoee, kirjallinen teoriakoe ja hyppymäärät 12kk/kok. →

A-lisenssin vaatimusten täyttyminen todettu (KP/AKP/PLHM/NHM) → HPK on itsenäisen hypääjän KOULUTUSTODISTUS  
→ ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella