

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. Radio vähintään 3 ensimmäisellä hypyllä. VV:n käyttökoe voimassa 2 kuukautta. Varjon käsittelyn arviointi jokaisella hypyllä.
2	PL-hyppy	1000	---		
3	PL-hyppy	1000	---		
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. 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-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 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), 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 laskeutumisen, 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 määrittäjäharjoitus kouluttajan johdolla.
11	Suora UH, PM	1800	15	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKUTUMISALUEELLE + 3 varjolla lentämisen suoritusta (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		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 suoritusta (t17)	5 UHP:n MÄÄRITYSTÄ, JOILLA LASKUTUMISEN ALLE 50 m SÄTEELLE KOULUTTAJAN MÄÄRÄÄMÄSTÄ PISTEESTÄ + 3 varjolla lentämisen suoritusta (t17)
19	Kuvunkäsittely	2000–4000	5		
20	Kuvunkäsittely	2000–4000	5		
21	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
22	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
23	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
24	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
25	Ryhmähyppy, PM	3000–4000	40–60		
26	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		
27	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		
28	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		
29	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		
30	Valinnainen, PM	3000–4000	40–60		
31	Koehyppy	tilanteen mukaan			Kuvunkäsittelyhyppy hypätään oppaan hyppyohjelman 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. Ensimmäinen ryhmähyppy. Asennon opettelu. Korkeuden tarkkailu, purku (ensin 1800 m / kokemuksen myötä 1600 m) ja liuku. t18. Ryhmähyppy valittavissa FS-hyppyohjelman mukaan (Freehyppy ryhmähyppynä oppaassa kerrotuin edellytyksin). Kuten 1. ryhmähyppy (suoritus 21), mutta painotetaan jonkin verran myös hyppysuunnitelman onnistumista, painopiste kuitenkin turvallisuudessa. Kaikki 2-FS-suorituksina. Merkintä ohjelman mukaisen hypyn numerosta hyppypäiväkirjaan. Freehyppy freehyppyohjelman 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-hyppyohjelman mukaan edeten riippuen taidoista ja edellisistä hypyistä. Hypätyn ohjelmahypyn numero merkitään hyppypäiväkirjaan. Arvioinnissa pääpaino turvallisuudessa (korkeuden tarkkailu, purku, liuku), mutta painotetaan myös jonkin verran hyppysuunnitelman onnistumista. Koko hyppytalanteen 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: 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 täytyminen todettu (KP/AKP/PLHM/NHM) →HPK on itsenäisen hypääjän KOULUTUSTODISTUS → ITSENÄINEN HYPPÄÄJÄ → A-lisenssin hakeminen SIL ry:ltä erillisellä lomakkeella					