

Käyttöohjeet ja materiaalista

Tämä materiaali on soveltuvilta osin lisätty [Radiokouluttajan oppaaseen ja koulutuskalvoihin, 31.1.2020](#). Lisäksi sitä lisätään maaliskuussa 2020 päivitettävään [Laskuvarjohyppykouluttajan oppaaseen \(Osa 2 – ohjeita kouluttajille\)](#). Oppilaan materiaali ([Oppilaan Kupuprogressio – Oppaan liite, 3.2.2020](#)) integroidaan [Laskuvarjohyppääjän oppaan vuonna 2021 myyntiin](#) tulevaan versioon. Tämä on vuonna 2020 jaettu ”irtoversiona”, jonka voi esim. liimata Oppaan lopussa oleville muistiinpanosivuille ja takakannen sisäpuolelle (sisältää 3 B5-kokoista sivua).

Kuvunkäsittelytaitojen lisäämiseen suunnitelmallisesti jo oppilasaikana liittyy myös Hyppypäiväkirjaan (vuonna 2020; vuonna 2021 tämä lisätään myyntiin tulevaan versioon) sivun 4 Muistiinpanoihin (Kurssi-muistoja vanhemmissa versioissa) liimattava tai teipattava ”[Oppilaan Kupuprogression – HPK:n kuittausliitteet, 2.3.2020](#)”. Tässä on kuittauspaikat muutamalle tärkeimmälle opeteltavalle asialle sekä perus- että jatkokoulutuksessa. Koska tämä ei vielä ole koulutusohjelmassa oleva asia, niin ”kuittauksen” voi tehdä oppilas itse harjoiteltuaan kyseistä asiaa. Tai sitten ensimmäisen kuittaa oppilas ja toisen saman suorituksen kuittauspaikan kouluttaja – tämä on kerhossa sovittava asia.

Kouluttajien tueksi on myös tehty ”[Kuvunkäsittelyhyppy jatkokoulutuksessa – Ohjeita kouluttajalle \(31.1.2020\)](#)”, jossa käydään läpi oppilaan koulutusohjelman kuvunkäsittelyhyppyillä oppilaalle opetettavia, vaadittavia ja arvioinnissa kysyttäviä asioita.

Lisäksi tulostettavaksi näkyville kerhon seinälle tai ilmoitustaululle on tehty ”[Kuvunkäsittelyhyppy eri vaiheessa \(31.1.2020\)](#)”, jossa on kiteytettynä oleellimmat eri vaiheissa (myös lisenssihyppääjänä) harjoiteltavat kuvunkäsittelytavoitteet. Myös ”[Toiminnallisiin ohjeisiin ja kelpoisuusvaatimukseen \(31.1.2020\)](#)” liittyvä ”[Siipikuormataulukko \(2.3.2020\)](#)” on materiaali, johon kouluttajan on syytä tutustua. Mainio kooste on myös ”[Oppaan teorioita käytännöksi – Tulostettavaksi kerhon seinälle \(31.1.2020\)](#)”

Kaikki nämä materiaalit löytyvät [Laskuvarjotoimikunnan verkkosivuilta \(laskuvarjotoimikunta.fi\)](#) siellä olevasta [Koulutuspäällikön kansioista](#). Suurin osa myös jaetaan maaliskuussa 2020 kerhoille valmiiksi tulostettuna (ja osittain laminoituna) annettavaksi oppilaille (myös kertaajille) ja kouluttajille.

Johdanto

Kupuprogression tavoitteena on, että oppilas kehittyä itsenäisen hyppääjän statukseen mennessä turvallisesti laskuvarjon ohjaajaksi. Turvallisuus käsittää hyppääjän oman turvallisuuden ja muiden hyppääjien turvallisuuden.

Alkeiskurssilla oppilas saa vähimmäistiedot siitä, kuinka laskuvarjoa hallitaan, miten se tulee ohjata laskeutumiseen (loppukuviot) ja miten laskeutuminen pehmennetään loppuedolla. Lisäksi oppilaalle opetetaan radiokouluttajan käyttämät komennot ja toiminta niitä saadessaan.

Edetessään hyppyrallilla oppilaan odotetaan ensinnä oppivan selviytymään itsenäisesti näistä perusasioista, mutta myös oppivan lisää tärkeitä varjolla lentämisen ja laskeutumisen turvallisuusasioita. Näin hän ei lopulta ole enää vain väistettävä oppilas, vaan muiden joukossa turvallisesti lentävä itsenäinen hyppääjä.

Seuraavaksi käydään läpi yleisellä tasolla eri aihepiireittäin, miten oppilaan tulisi laskuvarjon ohjaajana kehittyä matkalla kohti itsenäistä laskuvarjohyppääjää. Sitten asiat käydään läpi siinä järjestyksessä, miten ne tulevat tyypillisesti eri koulutusvaiheissa esille.

Tässä käydään läpi vain ne asiat, jotka oppilaan tulee oppia hallitsemaan. Niitä ei kaikkia tässä perusteellisesti opeteta. Kouluttajien tehtävä on opettaa oppilasta joka hypyllä.

Erityisesti sellaisissa tapauksissa, joissa oppilas tekee kehitysvaiheeseensa nähden hyväksymättömiä virheitä, tulee niistä tehdä merkintä hyppypäiväkirjaan hypyn arviointiin. Näin seuraava kouluttaja voi varmistua siitä, että samoja virheitä ei toisteta.

Hyppysuoritus arvioidaan aina kokonaisuutena ”maasta maahan”. Vakava turvallisuutta vaarantava virhe missä tahansa vaiheessa voi olla hylkäysperuste koko hyppysuoritukselle. Hyppymestarin tulee kuitenkin aina arvioida, johduko virhe osaamattomuudesta, vai siitä, että oppilas ei korjaa virhettä, vaikka se on osoitettu. Monesti yksi virhe voidaan hyväksyä, jos oppilas selvästi korjaa toimintaansa palautteen jälkeen.

Käsittely aihepiireittäin

Ilmatilan tarkkailu

Oppilaan tulee alusta asti oppia tarkkailemaan ilmatilaa ja estämään törmäysvaara ennakolta tai ainakin välttämään törmäminen väistämällä. Tyypillinen aloittelevan hyppääjän virhe on lukkiutua tuijottamaan korkeusmittaria ja unohtaa ilmatilan ja sijainnin tarkkailu. Oppilaan pitää luottaa siihen, että korkeus laskee hiljalleen, mutta hän voi nopeasti törmätä toiseen hyppääjään tai lentää jonnekin, josta ei enää pääse laskeutumisalueelle.

Korkeuden tarkkailu

Oppilaan tulee kehittää arviointikykyään sen suhteen, miten pitkälle varjo lentää tietyllä korkeuden menetyksellä, ja miten tuulen voimakkuus ja suunta vaikuttavat tähän. Hänen tulee myös oppia varjolla lentämisen eri vaiheet: korkealla ollaan ”odotusalueella”, josta lähestytään laskeutumisaluetta ja loppukuvioiden aloituspaikkaa vähitellen korkeuden vajotessa. Lopussa lennetään sovitut loppukuviot ja laskeudutaan finaali sovittuun suuntaan.

Sään (kelin) merkitys

Oppilaan tulee jatkuvasti kehittää taitojaan säätilan selvittämisessä ja ymmärtää erityisesti tuulen vaikutus varjon lentämiseen. Myötä- ja vastatuulen vaikutusten lisäksi tulee ymmärtää sorto lennettäessä sivutuuleen. Turbulenssi ja termiikki tulee myös oppia ottamaan huomioon.

Loppukuvioiden merkitys

Alusta asti oppilaan tulee ymmärtää, että loppukuviot palvelevat paitsi laskeutumistarkkuutta, myös erityisesti turvallisuutta. Matalalla törmäminen on yksi yleisimpiä kuolemaan johtavia tilanteita laskeutumisurheilussa. Sovitut loppukuviot ovat ilmatilan tarkkailun ja porrastuksen ohella yksi tehokkaimmista tavoista välttää niitä. Sovittujen loppukuvioiden ja finaalin suunnan kunnioittamisen merkitys on siis kriittinen. Oppilaan tulee oppia lentämään sovitun puoleiset loppukuviot sovittuun finaalin suuntaan siten, että ne palvelevat lisäksi laskeutumistarkkuutta.

Väistämissäännöt

Oppilaan tulee oppia varjolla lentämisen väistämissäännöt sitä mukaa, kun ne häntä koskevat. Alussa oppilasta pääsääntöisesti väistetään, mutta hän on itsekin velvollinen väistämään alempana olevaa ja lisäksi estämään törmäämisen ensisijaisesti oikealle väistämällä. Kokemuksen lisääntyessä väistämisen velvollisuutesikin laajenee. Yleisesti ottaen itsenäinen hyppääjä väistää aina oppilasta ja nopeampi varjo hitaampaa. Varavarjoa käyttänyttä väistetään, samoin tandemvarjoa. Oppilaan tulee opetella väistämään mahdollisesti uhkaava törmäys takimmaisista kantoihnoista käyttäen heti varjon avautumisen jälkeen jo ennen kuin on ottanut ohjauslenkit käteensä.

Porrastaminen

Porrastaminen tarkoittaa yhtäaikaisen laskeutumisen välttämistä matalalla tapahtuvien törmäysten estämiseksi. Hyppytoiminnassa on tavallisesti monta hyppääjää suunnilleen samaan aikaan varjon avaamiskorkeudessa. Jotta he eivät laskeutuisi yhtä aikaa (törmäysvaara erityisesti pienemmille laskeutumisalueille), tulee heidän ”porrastaa” laskeutumisensa toisiinsa nähden jo hyvissä ajoin. Porrastus alkaa jo korkealla, loppukuvioissa se ei enää juurikaan onnistu. Lähtökohtaisesti alempana olevat pyrkivät ”alta pois”, ja ylempänä olevat ”antavat etumatkaa”. Huomioitava on kuitenkin myös erilaiset ja erikokoiset varjot. Pienellä ja nopealla kuvulla lentävä ei välttämättä pysty pysymään suuren ja hitaan oppilaskuvun yläpuolella, vaikka molemmat kuinka yrittäisivät. Sen sijaan hitaan varjon lentäjän tulee päästää nopea varjo ohitseensa. Porrastaminen tapahtuu siis ensisijaisesti sopivalla jarrujen käytöllä, mutta myös käyttämällä käänöksellä kasvatettavaa vajoamisnopeutta hyväksi. ”Poraaminen” (yhtäjaksoinen yhdensuuntainen kääntäminen) ja äkkinäiset ennakoimattomat ohjausliikkeet ovat kuitenkin aina muun liikenteen seassa kiellettyjä.

Laskeutumisvirheet

Oppilaan tulee oppia oikea laskeutumistekniikka erityisesti loppuviedon osalta. Alkuvaiheessa hitaalla oppilasvarjolla se tehdään eri tavalla kuin myöhemmin suorituskykyisemmällä varjolla (yksiosainen vs. kaksiosainen loppuveto). Laskeutuminen tulee rutiininomaisesti onnistua myös pieneen sivutuuleen. Tämä voi vaatia ohjaamista tuulen sortavaa vaikutusta vastaan aivan loppuvetoon asti ja jopa epäsymmetristä loppuvettoa. Varjokaluston nopeutuessa oppilaan tulee oppia tuntemaan tavalliset laskeutumisvirheet ja niiden välttäminen. Oppilas voi jo etukäteen lukea Laskuvarjohyppääjän oppaan lopussa olevaa Kuvunkäsittelyopasta, jossa nopeampien kupujen laskeutumistekniikkaa ja erilaisia laskeutumisvirheitä (esimerkiksi ”tasapainoansaa”) esitellään tarkemmin. Oppilas tulee ymmärtää alastuloasennon ja maahantulokierähdyksen merkitys, ja ne pitää osata toteuttaa. Suurin osa oppilaiden loukkaantumisista olisi vältettävissä hyvällä alastuloasennolla ja maahantulokierähdyksellä.

Käsittely koulutusvaiheittain

Tässä asiat on kirjoitettu kouluttajalle. Tutustu lisäksi oppilaalle jaettuun vastaavaan materiaaliin (*Oppilaan Kupuprogressio – Oppaan liite, 3.2.2020*), jossa asiat on käyty oppilaan näkökulmasta.

Radiokoulutushyppy (vähintään kolme hyppyä)

Ensimmäinen hyppy:

Ensimmäisellä hypyllä oppilaalle tulee antaa vain rajallisesti omaa vapautta lentää haluamaansa suuntaan. Radiokouluttajan tulee ennakoivastikin pitää oppilas tälle ilmoitettujen rajojen sisällä. Samoin oppilas tulee ennakoitavasti ohjata loppukuvioiden aloituspisteen suuntaan.

Loppukuviot lennätetään aktiivisesti hyppymestarin ohjeiden mukaan, joskin radiokouluttajalla tulee olla rohkeutta poiketa niistä, jos olosuhteet niin vaativat. Tarkoitus on, että oppilaalle muodostuu ensimmäisellä hypyllään mahdollisimman hyvä mielikuva siitä, miten varjoa ohjataan koko varjolla lennon ajan.

Toinen hyppy:

Oppilaalle tulee antaa huomattavasti enemmän ”pelitilaa”. Tämä on se hyppy, jolla radiokouluttajan osaaminen punnitaan: oppilaalle tulee antaa mahdollisimman paljon tilaa tehdä ratkaisuja ja havaita niiden vaikutus pitäen kuitenkin turvallisuudesta huoli. Radiokouluttajan tulee pitää huoli siitä, että oppilas pääsee laskeutumisalueelle sovitun puoleisilla loppukuviolla, mutta oppilaalle pitää pyrkiä antamaan tilaisuus lentää ne itsenäisesti. Finaaliko-mennot (”jalat yhteen ja ”vedä”) annetaan vielä tällä hypyllä aina.

Loppuviedon ajoitukseen tulee kiinnittää huomiota. Jos radiokouluttaja epäonnistuu, on asia syytä selittää, jotta oppilaalle muodostuu mahdollisimman hyvä kuva oikeasta ajoituksesta.

Kolmas hyppy:

Radion on tarkoitus olla mukana vain varmuuden vuoksi. Radiokouluttaja estää oppilasta ajamasta alueelle, josta ei pääse laskeutumisalueelle. Radiokouluttaja varmistaa, että sovitun kätiset loppukuviot lennätään ja ne osuvat laskeutumisalueelle. Radiokouluttaja tarvittaessa pelastaa oppilaan vakavalta loukkaantumiselta viime hetken ”vedä” -komennolla. Muista ohjeista pitäisi pidättäytyä.

Palautteen antamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota erityisesti, jos oppilasta ei vielä vapauteta radiosta. Vapautusharkinnassa tulee pohtia, mitä oppilaalle olisi tapahtunut, jos radiota ei olisi tällä hypyllä ollut mukana.

Hypyt 4-8, noin alkeiskoulutuksen loppuun

Avainsanat: *Korkeuden pudotus, Ilmatilan tarkkailu, sijainnin tarkkailu, sovittujen loppukuvioiden ja finaalin lentäminen, oikea-aikainen loppuveto*

Oppilaan tulee kyetä ajoissa tekemään päätös laskeutumispaidan valinnasta, ja tätä tulee korostaa ennen hyppyä. Puutteisiin tässä (esim. viime tipassa reunaesteiden yli) tulee puuttua aktiivisesti, eikä hyväksyä toistuvaa virhettä.

Liian aggressiivisiin ohjausliikkeisiin tulee puuttua, vaikka oppilas olisi yksin ilmassa. Jos oppilas lentää läheltä toista hyppääjää, tulee tältä kysyä, näkikö hän toisen hyppääjän (ilmatilan tarkkailu).

Oppilas on usein vielä vähän eksyksissä sen suhteen, missä hänen tulisi laskeutumisen missäkin vaiheessa maahan nähden olla. Arviointikyky varjon etenemän ja korkeuden laskun suhteen on kehittymätön. Ohjeistuksen tulee olla riittävän perusteellista, ja palautetta tästä asiasta tulee antaa herkästi.

Kysy heti, huomasiko oppilas toisia hyppääjiä, jos tämä on lentänyt lähellä toista hyppääjää. Tahallista lähekkäin lentämistä ei tule vielä hyväksyä.

Seuraava 10 hyppyä, noin peruskoulutusvaihe

Avainsanat: *Väistämisvalmius avauksen jälkeen, rutiininomainen lähestyminen ja oikeat loppukuviot, porrastaminen ainakin edellä meneviin*

Välittömän väistämisvalmiuden merkitystä tulee alkaa korostamaan.

Oppilasuralla ei ole perusteltua lentää tarkoituksella lähekkäin muiden varjojen kanssa. Ilmatilan huomioimisesta tulee varmistua, jos tällaista esiintyy.

Oppilaalta ei tule hyväksyä tarpeettoman aikaista laskeutumisaluetta päälle tulemista. Odotusalueen merkitys tulee juurtua näillä hypyillä. Myöskään ”viime tipassa kuvioihin” -virhettä ei hyväksytä.

Virheet loppukuvioiden käsitäessä tai finaalin suunnassa tulee karsia tehokkaasti pois viimeistään nyt. Palautteessa tulee keskittyä loppukuvioiden sovittamiseen vallitsevaan keliin ”lennosta” sekä loppuviedon onnistumisesta vallitsevaan keliin (lämpö, kosteus tuuli, sivutuuli...).

Oppilas ei saa tulla laskuun liian lähellä toisen hyppääjän jäljessä. Suuremmilla maalialueilla tätä voidaan paikata horisontaalierolla, mutta pienemmillä maalialueilla ainoa hyväksyttävä toimenpide on korkeusporrastus.

Seuraavat 10+ hyppyä, noin jatkokoulutusvaihe

Avainsanat: *Muun liikenteen mukana lentäminen, väistämissäännöt ja porrastaminen, sovitut loppukuviot ja finaali, laskeutumistarkkuus*

Välittömän väistämisvelvollisuuden merkitys tulee ottaa itsestään selvänä. Jokaisella hyppykohtaisella ohjeistuksella tulee varjolla lento-osuus aloittaa väistämisvalmiudella ja ensimmäisen lentosuunnan valitsemisella takimmaisista kantohihnoista käyttäen heti, kun varjo on lentävä.

Oppilas ei saa tehdä (ainakaan toistuvia) virheitä porrastuksessa. Jos oppilas laskeutuu edellä menevän ”niskaan hengittäen”, tai jää roikkumaan ”tientukkeeksi”, tulee tämä karsia heti pois. Oppilas ei saa pakottaa jotakuta selästä väistämään itseään, johon nähden hän olisi väistämisvelvollinen.

Tilanteet, joissa oppilas ei esimerkiksi huonon UH-paidan vuoksi voi suorittaa sovittuja kuvioita, tulee käydä tarkoin läpi hypyn arvioinnissa. Tässä vaiheessa olevan oppilashyppääjän tulee osata soveltaa laskeutumisensa myös muista hyppääjistä eroon, jos hän ei voi laskeutua ”liikenteen mukana”.

Kouluttajan tulee pitää huoli, että oppilas tietää UH-linjan ja UH-rajat, sovitut loppukuviot ja sovitun/ilmoitetun finaalin suunnan. Muilta osin asetelman voi kääntää: älä kerro oppilaalle lentoreittipisteitä tai avainkorkeuksia, vaan pyydä oppilasta esittämään ne sinulle. Korjaa isot virheet, mutta anna oppilaan oppia tekemällä. Opeta erityisesti loppukuvion soveltamista tarkkuuslaskeutumiseen etukäteen ja ”lennosta”, mutta älä tingi turvallisuudesta: S-finaalit, porrastuksen sotkeminen tai muut vaarantavat temput tarkkuuden parantamiseksi eivät ole sallittuja. Kiinnitä huomiota loppuviedon onnistumisen ja korjaa pikkuasioitakin.