

LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

ALLASHARJOITTELUN TUNTISISÄLLÖT

AH1 Snorkkelisukellusharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

- Kurssin vastuukouluttaja kertoo harjoituksen sisällön kaikille oppilaille.
- Oppilaat menevät omiin ryhmiinsä.

2. Käsimerkit

- Kouluttaja käy oppilaiden kanssa läpi altaalla käytettävät käsimerkit;
 - Viralliset käsimerkit; "Ok", "Alas", "Ylös", "Jotain vialla", "Paineentasausrasvauksia", "Tähän suuntaan", "Seis", "Tule (Lähemmäksi)", "Kokoon, tapaaminen", "Tuolla, sinä, minä" (näyttää esim. itseään), "Kaasu loppu"
 - Koulutuksessa käytettävät erikoismerkit: "Tee harjoitus", "Katso", "Puolikaareen", "Polville pohjalle", "Tee räpyläleijunta".

3. Perusvälineiden sovittaminen

- Kouluttaja näyttää miten maski, snorkkeli ja räpylät sovitetaan ja puetaan sekä miten maskin huurtuminen estetään.
- Oppilaat sovittavat ja pukevat perusvälineet.
- Oppilaita kehoitetaan välttämään räpylät jalassa kävelemistä, ja siksi räpylät laitetaan jalkaan viimeiseksi altaan reunalla istuen.

4. Veteen meno sivuttain kierähtämällä perusvälinein

- Kouluttaja näyttää miten veteen mennään sivuttain kierähtämällä. Veteen menon jälkeen hän näyttää Ok-merkin.
- Oppilaat menevät veteen altaan matalasta päästä sivuttain kierähtämällä. Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat hänen kanssaan Ok-merkkejä veteen menon jälkeen.
- Oppilaille kerrotaan, että maskiin harjoituksen aikana mahdollisesti vuotava vesi voidaan helposti poistaa sukelluksen aikanakin. Sitä harjoitellaan myöhemmin.

5. Pinnalla uinti perusvälineillä

- Kouluttaja näyttää, miten räpylöillä uidaan pinnalla kädet edessä ja sivuilla.
- Oppilaat harjoittelevat pinnalla uintia kädet edessä ja sivuilla.
- Mikäli oikeaoppisen potkutekniikan oppiminen tuottaa vaikeuksia oppilas voi pitää käsillä kiinni altaan laidasta ja harjoitella potkuja paikallaan.

6. Snorkkelin tyhjentäminen

- Kouluttaja näyttää miten snorkkeli tyhjennetään:
 - Kouluttaja työntää itsensä veden alle kasvot yläviistossa pitäen kiinni esimerkiksi altaan tikkaista.

- Kouluttaja tyhjentää snorkkelin puhaltamalla ja taivuttaa päätään eteenpäin nostaen samalla päänsä ylös vedestä.
- Oppilaat harjoittelevat snorkkelin tyhjentämistä kouluttajan esimerkin mukaan.

7. Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla

- Kouluttaja tekee pari kertaa linkkuveitsitaiton ja tyhjentää pinnalla snorkkelinsa. Kouluttaja muistuttaa paineen tasaamisesta.
- Oppilaat harjoittelevat linkkuveitsitaittoa.

8. Pinnalle nousu perusvälinein

- Kouluttaja näyttää pinnalla katseleville oppilaille miten veden alla uidaan linkkuveitsitaiton jälkeen ja miten nouseaan pintaan pystyakselin ympäri pyörähtäen.
- Kouluttaja näyttää miten snorkkeli tyhjennetään juuri ennen pinnalle tuloa ja pinnalla nousun jälkeen.
- Oppilaat harjoittelevat veden alla uintia, oikeaoppista nousua ja snorkkelin tyhjentämistä pareittain; toisen sukeltaessa toinen valvoo suoritusta pinnalta.

9. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.