

AH2 Laitesukellusharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

- Kouluttaja kertoo altaan reunalla harjoituksen sisällön oppilaille.
- Oppilaat menevät omiin ryhmiinsä.

2. Käsimerkit

- Kouluttaja kertoo käsimerkit.

3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Kouluttaja laittaa oman sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi. Oppilaat tekevät esimerkin mukaan:
 - Kouluttaja kiinnittää tasapainotusliivin pulloon sopivalle korkeudelle siten, ettei ole vaaraa lyödä päätään pulloventtiiliin eikä pullo roiku liian alhaalla.
 - Kouluttaja irrottaa suojuksen pulloventtiilistä ja tarkistaa pullon silmämääräisesti.
 - Kouluttaja poistaa mahdolliset roskat ja veden venttiilistä avaamalla venttiiliä rivakasti hetkeksi sekä tarkistaa INT-venttiilin O-renkaan kunnon.
 - Kouluttaja irrottaa regulaattorin suojatulpan paineenalentimesta ja tarkistaa tämän silmämääräisesti.
 - Kouluttaja poistaa mahdolliset roskat annostimesta ja tarkistaa O-renkaan (DIN-liitäntä).
 - Kouluttaja kiinnittää paineenalentimen pulloventtiiliin sormitiukkuudella siten, että sekä varsinaisen että vara-annostimen letkut tulevat oikean olan yli eikä letkuissa ole liian jyrkkiä mutkia.
 - Kouluttaja kiinnittää vara-annostimen rintakehän alueelle pidikkeeseen, josta se on tarvittaessa helppo irrottaa.
 - Kouluttaja kiinnittää tasapainotusliivin letkun.
 - Kouluttaja suuntaa painemittarin siten, että se ei mahdollisesti rikkoutuessaan vahingoita ketään, painaa annostimen pakkosyöttönappia kevyesti paineiskun välttämiseksi, avaa pulloventtiiliin hitaasti täysin auki.
 - Kouluttaja tarkistaa pullopaineen ja mahdolliset ilmapuodot.
 - Kouluttaja koehengittää kummastakin annostimesta.

4. Sukelluslaitteen pukeminen

- Oppilaat menevät veteen portaita pitkin altaan matalaan päähän.
- Kouluttaja ohjentaa sukelluslaitteet oppilaille.
- Oppilaat pukevat sukelluslaitteen parinsa avustuksella vedessä seisten.
- Kouluttaja tarkistaa, että sukelluslaite on oikein puettu ja toimintakunnossa.

5. Hengittäminen annostimesta

- Kouluttaja kertoo maskin ja korvien paineentasauksen.
- Oppilaat seisovat pohjassa ja hengittävät laitteistaan pää pinnalla ja kasvot vedessä. Kun hengittäminen sujuu rauhallisesti, niin kouluttaja laskeutuu oppilaiden kanssa pohjaan polvilleen. Oppilaiden tasapainotusliivit ovat tyhjiä. Kouluttaja varmistaa, että oppilaat muistavat tehdä paineentasauksen.
- Oppilaat hengittävät annostimesta rauhallisesti ja vaihtavat kouluttajan kanssa Ok-merkkejä.

6. Tasapainotusliivin toimintaan tutustuminen

- Kouluttaja näyttää pohjalla seisten miten tasapainotusliivi tyhjennetään ja täytetään.
- Oppilaat tekevät muutamia harjoitustäyttöjä ja tyhjennyksiä.
- Oppilaat täyttävät liivinsä ja kelluvat pinnalla.

7. Hengityksen vaikutus tasapainotukseen

- Kouluttaja näyttää miten sisään- ja uloshengitys vaikuttavat tasapainotukseen:
 - Kouluttaja makaa pohjalla vatsallaan tasapainotusliivi tyhjänä ja hengittää sisään ja ulos niin, että hänen ylävartalonsa sisäänhengityksen vaikutuksesta jonkin verran kohoaa ja uloshengityksen jälkeen laskeutuu.
- Oppilaat harjoittelevat oman hengityksensä vaikutusta kouluttajan esimerkin mukaan.

8. Räpyläleijunta tasapainotusliiviä täyttämällä ja tyhjentämällä

- Kouluttaja näyttää miten räpyläleijunta tehdään:
 - Kouluttaja makaa altaan matalan osan pohjalla liivi tyhjänä lisää ilmaa liiviin pieninä annoksina, kunnes ylävartalo kohoaa hitaasti räpylöiden kärkien koskettaessa koko ajan pohjaa. Hän keskeyttää nousun ennen kuin räpylöiden kärjet irtoavat pohjasta painamalla liivin tyhjennysventtiiliä, jolloin hän vajoaa taas takaisin pohjaan.
 - Kouluttaja pitää liivin tyhjennysventtiiliä ylhäällä, jotta ilma poistuisi liivistä helposti.
- Oppilaat harjoittelevat räpyläleijuntaa kouluttajan esimerkin mukaan.

9. Räpyläleijunta hengitystä säätelemällä

- Kun oppilaat ovat opineet täyttämään ja tyhjentämään liivinsä kontrolloidusti kouluttaja näyttää miten tasapainotusta hienosäädetään hengityksen avulla räpyläleijunnassa:
 - Kouluttaja lisää ja vähentää liiviin ilmaa pienin annoksin kunnes hän saavuttaa neutraalin kelluvuuden siten, että ylävartalo nousee ja laskee hengityksen tahdissa ja räpylöiden kärjet pysyvät pohjassa.
 - Oppilaat harjoittelevat räpyläleijuntaa säätelemällä ylävartalon liikettä kouluttajan esimerkin mukaan.

10. Uinti sukelluslaitteella pohjan tuntumassa

- Oppilaat uivat kouluttajan kanssa lähellä pohjaa altaan matalassa päässä. Oppilaat vaihtavat OK-merkkejä kouluttajan ja parinsa kanssa.
- Oppilaat vaihtavat OK- ja Ylös-merkkejä ja nousevat hitaasti ylös ja jäävät pohjalle seisomaan.

11. Sukelluslaitteen riisuminen pohjalla seisten

- Oppilaat täyttävät tasapainotusliivinsä noin puolilleen.
- Oppilaat riisuvat räpylänsä ja laittavat ne altaan reunalle.
- Oppilaat riisuvat sukelluslaitteensa parinsa avustamana ja antavat sen kellua pinnalla.
- Toinen oppilas nousee portaita pitkin altaan reunalle ja auttaa pariaan nostamaan sukelluslaitteen altaan reunalle.

12. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Kouluttaja näyttää miten sukelluslaite puretaan käytön jälkeen:
 - Kouluttaja sulkee pulloventtiilin.
 - Kouluttaja tyhjentää letkujen ylipaineen annostimen nappia painamalla.
 - Kouluttaja irrottaa tasapainotusliivin täyttöletkun
 - Kouluttaja irrottaa regulaattorin paineenalentimen pulloventtiilistä.
 - Kouluttaja suhauttaa ilmaa paineenalentimen suojuksen kuivaamiseksi ja kiinnittää sen.
 - Kouluttaja irrottaa tasapainotusliivin pullosta ja laittaa pullon vaaka-asentoon.
 - Kouluttaja täyttää tasapainotusliivin, kääntää sen haitariletkun alaspäin, puristaa liivin pussia ja painaa poistoventtiiliä, jolloin liivissä oleva vesi valuu haitariletkun kautta ulos.
 - Kouluttaja kertoo, mihin välineet laitetaan harjoituskerran päätteeksi.
- Oppilaat purkavat sukelluslaitteensa kouluttajan esimerkin mukaisesti.

13. Jälkipuinti

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

AH3 Laitesukellusharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

- Vastuukouluttaja kertoo harjoituksen sisällön oppilaille.
- Oppilaat menevät omiin ryhmiinsä.

2. Käsimerkit

- Kouluttaja käy oppilaiden kanssa läpi altaalla käytettävät käsimerkit.

3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi ja pukevat sen parinsa avustuksella.

4. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Kouluttajat näyttävät paritarkistuksen vaiheet:
 - Tarkistus suoritetaan ylhäältä alas:
 - *Maski ja snorkkeli*. Tarkistetaan, että maskin reunat ovat puvun hupun reunojen alla ja snorkkeli kunnolla kiinnitetty.
 - *Pulloventtiili ja regulaattorin letkut*: Tarkistetaan, että pulloventtiili on auki ja varailmaventtiili on auki-asennossa, jos laitteessa sellainen on. Tarkistetaan, että regulaattorin letkut kulkevat asianmukaisella tavalla. Kuunnellaan, ettei letkuissa tai pulloventtiilissä ole vuotoja.
 - *Pullon kiinnitys*: Tarkistetaan, että pullon kiinnitys on tukeva. Tarkistettava kääntyy takaisin kasvokkain parinsa kanssa.
 - *Tasapainotusliivi*: Tarkistetaan tasapainotusliivin solkien kireys. Kokeillaan, että syöttö- ja poistoventtiilit toimivat.
 - *Regulaattorit*: Koehengitetään sekä varsinaisesta että vara-annostimesta. Varmistetaan vara-annostimen kiinnitys.
 - *Painovyö*: Tarkistetaan, että painovyö on oikein kiinnitetty ja esteettä irrotettavissa.
 - *Painemittari ja ilmamäärä*: Tarkistetaan ilmamäärä ja painemittarin kunto.
 - *Puukko*: Tarkistetaan, että puukko on mukana ja se on hyvin kiinnitetty.
 - *Räpylät*: Tarkistetaan räpylät ja niiden kiinnitys.
 - *Pariköysi*: Tarkistetaan, että pariköysi on mukana.

5. Veteen meno portaita pitkin

- Kouluttaja ja oppilaat jättävät räpylät altaan reunalle ja menevät veteen portaita pitkin altaan matalaan päähän. Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat Ok-merkkejä.
- Oppilaat pukevat maskin ja räpylät pojalla seisten pariinsa tukeutuen.
- Kouluttaja jatkaa oppilaan kanssa paritarkistuksen loppuun:
 - Tarkistetaan, että *maski* on kunnolla päässä.
 - Tarkistetaan sukelluslaitteen mahdolliset *ilmavuodot* vedessä; vähäiset kaasuvuodot paljastuvat vain upottamalla laite veteen. Jos vuotoja ilmenee, laitteella ei saa sukeltaa ja se on korjattava. Joissakin regulaattoreiden paineenalentimissa on sellainen jäätymissuoja, josta tulee aina vähäinen kuplavirta. Tämä kuuluu näissä laitteissa asiaan.

6. Räpyläleijunta

- Kouluttaja oppilaat laskeutuvat altaan matalan osan pohjalle.
- Oppilaat harjoittelevat räpyläleijuntaa aiemmin opittuun tapaan.

7. Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen

- Oppilaat ja kouluttaja ovat altaan matalan osan pohjalla polvillaan.
- Kouluttaja hengittää nenän kautta ulos painaen maskin yläosaa etu- ja keskisormellaan.
- Oppilaat hengittävät ulos nenän kautta kouluttajan esimerkin mukaan.
- Kouluttaja näyttää miten osittain täyttynyt maski tyhjennetään:
 - Kouluttaja päästää maskiin vettä jonkin verran - silmien tason alapuolelle.
 - Kouluttaja tyhjentää maskin painamalla etu- ja keskisormellaan maskin kehyksen yläosaa keskeltä ja puhaltamalla nenän kautta ilmaa maskiin.
- Oppilaat harjoittelevat useita kertoja osittain täyttyneen maskin tyhjentämistä.

8. Annostimen tyhjentäminen

- Kouluttaja ja oppilaat ovat altaan matalassa päässä pohjalla polvillaan.
- Kouluttaja näyttää, miten annostin tyhjennetään puhaltamalla:
 - Kouluttaja näyttää korostetun selkeästi, miten annostimen ollessa pois suusta suukappale on käännettävä pohjaa kohti ja puhallettava suusta jatkuvasti pieni kuplavirta.
- Oppilaat harjoittelevat annostimen tyhjentämistä puhaltamalla.
- Kouluttaja näyttää miten annostin tyhjennetään pakkosyöttöä käyttäen.
- Oppilaat harjoittelevat annostimen tyhjentämistä pakkosyöttöä käyttäen.

9. Puhaltavasta annostimesta hengittäminen

- Kouluttaja näyttää miten puhaltavasta annostimesta hengitetään:
 - Kouluttaja painaa suussaan olevan annostimen pakkosyöttönappia, kääntää päätään sivulle ja hengittää rauhallisesti.
 - Kouluttaja korostaa, että annostimen suukappale pidetään suussa väljästi, jotta ylimääräisen ilma pääsee poistumaan.
- Oppilaat harjoittelevat puhaltavasta annostimesta hengittämistä noin 15 sekunnin ajan.

10. Annostimen vaihto omaan vara-annostimeen

- Kouluttaja näyttää miten annostaja vaihdetaan omaan vara-annostimeen.
- Oppilaat vaihtavat annostimensa omaan vara-annostimeen muutamia kertoja.

11. Annostimen etsiminen

- Kouluttaja näyttää miten annostin etsitään:
 - Kouluttaja ottaa annostimen suustaan ja irrottaa otteensa siitä.
 - Kouluttaja etsii annostimen kallistamalla vartaloaan regulaattorin letkun puolelle ja ojentaa kätensä suorana vartalon sivulta taakse sekä nostaa ja kääntää kättään eteenpäin.
 - Kouluttaja ottaa annostimen käteensä, laittaa sen suuhunsa ja tyhjentää sen.

- Oppilaat harjoittelevat annostimen etsimistä kouluttajan esimerkin mukaan.

12. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla kelluen

- Kouluttaja näyttää miten sukelluslaite riisutaan pinnalla kelluen:
 - Kouluttaja täyttää tasapainotusliiviään.
 - Kouluttaja irrottaa vasemman olkahihnan pikalukon ja pujottaa laitteen pois selästään.
- Oppilaat harjoittelevat sukelluslaitteen riisumista pinnalla kelluen.
- Oppilaat nostavat laitteensa parinsa avustuksella altaan reunalle.

13. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

14. Jälkipuinti

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