



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH2 Laitesukellusharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Sukelluslaitteen pukeminen		
5. Hengittäminen annostimesta		
6. Tasapainotusliivin toimintaan tutustuminen		
7. Hengityksen vaikutus tasapainotukseen		
8. Räpyläleijunta liiviä täyttämällä ja tyhjentämällä		
9. Räpyläleijunta hengitystä säätelemällä		
10. Uinti sukelluslaitteella pohjan tuntumassa		
11. Sukelluslaitteen riisuminen pohjalla seisten		
12. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
13. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH3 Laitesukellusharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
5. Veteen meno portaita pitkin		
6. Räpyläleijunta		
7. Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen		
8. Annostimen tyhjentäminen		
9. Puhaltavasta annostimesta hengittäminen		
10. Annostimen vaihto omaan vara-annostimeen		
11. Annostimen etsiminen		
12. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla		
13. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
14. Jälkipuinti		