

AH4 Yhdistelmäharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Käsimerkit

- Kouluttaja käy oppilaiden kanssa läpi altaalla käytettävät käsimerkit.

3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi.
- Oppilaat laittavat pariköyden parin toisen jäsenen tasapainotusliivin taskuun.
- Oppilaat jättävät laitteet altaan reunalle.

4. Perusvälineiden pukeminen

- Oppilaat pukevat perusvälineet.

5. Veteen meno sivuttain kierähtäen perusvälinein

- Oppilaat menevät veteen sivuttain kierähtäen altaan matalasta päästä.

6. Pinnalla uinti perusvälineillä

- Oppilaat uivat pinnalla kädet edessä ja sivuilla.

7. Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla

- Oppilaat harjoittelevat muutamia kertoja pinnalta lähtöä linkkuveitsitaittoa käyttäen.
- Oppilaat nousevat altaasta.

8. Sukelluslaitteen pukeminen

- Oppilaat pukevat sukelluslaitteensa parinsa avustuksella.

9. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat suorittavat paritarkistuksen

10. Veteen meno sivuttain kierähtäen sukelluslaitteella

- Kouluttaja näyttää miten altaan matalasta päästä mennään veteen sivuttain kierähtämällä:
 - Kouluttaja istuu altaan reunalla ja asettaa molemmat kätensä toiselle puolelleen.
 - Kouluttaja kierähtää käsiensä varassa selkä altaaseen päin ja työntää itsensä taaksepäin veteen.
- Oppilaat menevät veteen sivuttain kierähtämällä.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat tekevät kuplatarkistuksen.

11. Kokonaan täyttyneen maskin tyhjentäminen

- Oppilaat laittavat annostimen suuhunsa, tyhjentävät liivinsä ja vajoavat altaan matalan pään pohjalle.
- Oppilaat hengittävät ensin muutamia kertoja nenän kautta ulos.
- Oppilaat harjoittelevat osittain täyttyneen maskin tyhjentämistä aiemmin opittuun tapaan.
- Kouluttaja näyttää miten kokonaan vedellä täyttynyt maski tyhjennetään:
 - Kouluttaja täyttää maskinsa kokonaan vedellä raottamalla maskin alareunaa.
 - Kouluttaja tyhjentää maskinsa aiemmin selostettuun tapaan.
- Oppilaat harjoittelevat kokonaan vedellä täyttyneen maskin tyhjentämistä.
- Oppilaat täyttävät liiviään ja nousevat pinnalle.

12. Uinti pinnalla sukelluslaitteen kanssa

- Oppilaat kiinnittävät pariköyden.
- Oppilaat uivat pinnalla snorkkelista hengittäen altaan syvään osaan.

13. Pinnalta lähtö sukelluslaitteella

- Kouluttaja näyttää oppilaan kanssa miten sukelluslaitteella lähdetään pinnalta:
 - Kouluttaja ja oppilas vaihtavat pinnalla Ok- ja Alas-merkkejä.
 - Kouluttaja oppilas tyhjentävät pystyasennossa liiviään kunnes alkavat hitaasti vajota.
 - Kouluttaja oppilas laskeutuvat kasvokkain X-asennossa hitaasti alas.
 - Kouluttaja oppilas tekevät korvien ja maskin paineentasauksen laskeutumisen aikana.
 - Kouluttaja oppilas seuraavat toisiaan laskeutumisen aikana ja pitävät laskeutumisenopeuden yhtä suurena.
 - Kouluttaja oppilas jarruttavat laskeutumistaan ennen pohjaa ja tasaavat kelluvuuden neutraaliksi.

14. Pinnalle nousu sukelluslaitteella

- Kouluttaja näyttää oppilaan kanssa miten pinnalle nousta sukelluslaitteen kanssa:
 - Kouluttaja oppilas vaihtavat OK- ja Ylös-merkkejä
 - Kouluttaja oppilas täyttävät tasapainotusliiviään ja alkavat nousta hitaasti räpylöillä potkien kohti pintaa.
 - Kouluttaja oppilas täyttävät pinnalla tasapainotusliivinsä.
- Oppilaat harjoittelevat pinnalle nousua ja laskeutumista pareittain muutamia kertoja ja jäävät viimeisen laskeutumisen jälkeen altaan syvän osan pohjalle.

15. Leijunta tasapainotusliivillä

- Oppilaat harjoittelevat muutaman kerran räpyläleijuntaa.
- Kouluttaja näyttää miten leijunta tehdään:
 - Kouluttaja asettaa nosteensa neutraaliksi ja leijuu noin metrin pohjan yläpuolella säädellen korkeuttaan hengityksensä avulla.
- Oppilaat lisäävät ilmaa liiviinsä niin paljon, että kohoavat noin metrin irti pohjasta.

- Oppilaat tasaavat nosteensa neutraaliksi lisäämällä ja vähentämällä ilmaa tasapainotusliiviinsä niin, etteivät tee käsillä tai jaloilla uintiliikkeitä.
- Oppilaat leijuvat paikoillaan noin puolen minuutin ajan.

16. Sukeltaminen tasapainotettuna

- Oppilaat kiinnittävät pariköyden.
- Oppilaat tasapainottavat itsensä noin metrin pohjan yläpuolelle.
- Oppilaat sukeltavat pareittain tasapainonsa ja vakiokorkeutensa säilyttäen muutamia kierroksia altaan syvän osan ympäri.
- Oppilaat nousevat pinnalle ja täyttävät tasapainotusliivinsä.

17. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla

- Oppilaat kelluvat pinnalla ja riisuvat sukelluslaitteensa parinsa avulla.
- Oppilaat ottavat räpylänsä pois jaloistaan ja nostavat ne altaan reunalle.

18. Vedestä nouseminen ilman sukelluslaitetta

- Toinen oppilaista nousee vedestä altaan syvän osan portaita pitkin.
- Veteen jäänyt oppilas ojentaa sukelluslaitteet altaan reunalla olevalle parilleen ja nousee sen jälkeen ylös portaita pitkin.

19. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

20. Jälkipuinti

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

AH5 Yhdistelmäharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Käsimerkit

- Kouluttaja kertoo käsimerkit.

3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi.
- Oppilaat laittavat pariköyden parin toisen jäsenen tasapainotusliivin taskuun.
- Oppilaat jättävät laitteet altaan reunalle.

4. Perusvälineiden pukeminen

- Oppilaat pukevat perusvälineet.

5. Veteen meno jättiloikalla perusvälinein

- Oppilaat menevät veteen jättiloikalla altaan syvästä päästä.

6. Pinnalla uinti perusvälineillä

- Oppilaat uivat pinnalla kroolivedoin.

7. Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla

- Oppilaat harjoittelevat muutamia kertoja pinnalta lähtöä linkkuveitsitaittoa käyttäen.
- Oppilaat uivat veden alla lähellä pohjaa.
- Oppilaat nousevat altaasta.

8. Sukelluslaitteen pukeminen

- Oppilaat pukevat sukelluslaitteensa parinsa avustuksella.
- Oppilaat pukevat päälleen laitteen ja perusvälineiden lisäksi noin 5 kg:n painavan painovyön.

9. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat tekevät paritarkistuksen

10. Veteen meno sivuttain kierähtäen sukelluslaitteella

- Oppilaat menevät veteen sivuttain kierähtäen altaan matalasta päästä.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat tekevät kuplatarkistuksen.
- Oppilaat laskeutuvat altaan matalan osan pohjalle polvilleen.

11. Maskin riisuminen ja pukeminen

- Kouluttaja toistaa aiemmin opitut vaiheet maskin tyhjennysharjoittelusta:
 - uloshengittämisen nenän kautta
 - osittain täyttyneen maskin tyhjentämisen
 - kokonaan täyttyneen maskin tyhjentämisen.
- Oppilaat harjoittelevat maskin tyhjennystä muutamia kertoja.
- Kouluttaja näyttää miten maski otetaan kasvoilta, puetaan takaisin ja tyhjennetään.
- Oppilaat ottavat maskin kasvoiltaan ja hengittävät ilman maskia noin 30 sekunnin ajan. Oppilaat harjoittelevat maskin riisumista ja pukemista muutamia kertoja.
- Oppilaat uivat laitteesta hengittäen noin 10 metriä siten, että vuorotellen aina toinen oppilaista on ilman maskia.
- Harjoituksen jälkeen oppilaat laittavat maskin takaisin paikoilleen ja tyhjentävät sen.
- Oppilaat nousevat pinnalle.

12. Painovyön pukeminen ja riisuminen pinnalla

- Oppilaat täyttävät liivinsä ja kelluvat pinnalla.
- Toinen oppilaista irrottaa painovyönsä, roikuttaa sitä hetken kädessään ja ojentaa sen sitten parilleen.
- Pari ojentaa painovyön takaisin ja oppilas pukee sen.
- Osat vaihdetaan, ja harjoitus tehdään muutamia kertoja.

13. Uupuneen sukeltajan avustaminen pinnalla

- Kouluttajat näyttävät miten väsynyttä sukeltajaa voidaan auttaa pinnalla:
 - Kouluttaja täyttää sekä omansa että avustettavan tasapainotusliivin ilmalla.
 - Kouluttaja riisuu avustettavan painovyön ja nostaa sen altaan reunalle.
 - Kouluttaja menee avustettavan taakse ja tarttuu oikealla kädellään hänen laitteensa pulloventtiilistä.
 - Kouluttaja hinaa selällään kelluvaa avustettavaa muutamia metrejä
- Oppilaat harjoittelevat pareittain uupuneen sukeltajan hinaamista, kukin noin 50 metriä.

14. Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla

- Oppilaat riisuvat sukelluslaitteensa ja antavat laitteen kellua pinnalla.
- Kouluttaja näyttää miten sukelluslaite puetaan pinnalla:
 - Kouluttaja täyttää tasapainotusliivin noin puolilleen.
 - Kouluttaja kiinnittää vasemman olkahihnan soljen ja löysää hihnat.
 - Kouluttaja asettaa regulaattorin ja tasapainotusliivin letkut oikeaan järjestykseen ennen sukelluslaitteen pukemista.
 - Kouluttaja ponnistaa vedestä istumaan sukelluslaitteen päälle pitäen kiinni tasapainotusliivin alareunasta.
 - Kouluttaja pujottaa kätensä tasapainotusliivin olkahihnoin.
 - Kouluttaja liukuu pois sukelluslaitteen päältä, jolloin se asettuu oikeaan asentoon selkään.

- Kouluttaja kiinnittää tasapainotusliivin vatsa- ja rintasoljet.
- Kouluttaja kiristää olkahihnat.
- Kouluttaja etsii annostimen.
- Oppilaat harjoittelevat laitteen riisumista ja pukemista kouluttajan esimerkin mukaan.
- Lopuksi oppilaat riisuvat laitteensa ja ojentavat sen altaan reunalla olevalle parilleen.

15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

16. Jälkipuinti

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