



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH4 Yhdistelmäharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Perusvälineiden pukeminen		
5. Veteen meno sivuttaen kierähtäen perusvälinein		
6. Pinnalla uinti perusvälineillä		
7. Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla		
8. Sukelluslaitteen pukeminen		
9. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
10. Veteen meno sivuttaen kierähtäen laitteella		
11. Kokonaan täyttyneen maskin tyhjentäminen		
12. Uinti pinnalla sukelluslaitteen kanssa		
13. Pinnalta lähtö sukelluslaitteella		
14. Pinnalle nousu sukelluslaitteella		
15. Leijunta tasapainotusliivillä		
16. Sukeltaminen tasapainotettuna		
17. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla		
18. Vedestä nouseminen ilman sukelluslaitetta		
19. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
20. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH5 Yhdistelmäharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Perusvälineiden pukeminen		
5. Veteen meno jättiloikalla perusvälinein		
6. Pinnalla uinti perusvälineillä		
7. Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla		
8. Sukelluslaitteen pukeminen		
9. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
10. Veteen meno sivuttain kierähtäen laitteella		
11. Maskin riisuminen ja pukeminen		
12. Painovyön pukeminen ja riisuminen pinnalla		
13. Uupuneen sukeltajan avustaminen pinnalla		
14. Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla		
15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
16. Jälkipuinti		