

## P1 AH 1

Kouluttaja

|   |                                                   |  |  |  |  |
|---|---------------------------------------------------|--|--|--|--|
|   | Oppilaat                                          |  |  |  |  |
|   | (Uinti- + kelluvuustesti)                         |  |  |  |  |
|   | (Sukellustesti)                                   |  |  |  |  |
| 1 | Käsimerkit                                        |  |  |  |  |
| 2 | Perusvälineiden sovittaminen                      |  |  |  |  |
| 3 | Veteen meno sivuttain kierähtämällä perusvälinein |  |  |  |  |
| 4 | Pinnalla uinti perusvälineillä                    |  |  |  |  |
| 5 | Snorkkelin tyhjentäminen                          |  |  |  |  |
| 6 | Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla               |  |  |  |  |
| 7 | Pinnalle nousu perusvälinein                      |  |  |  |  |

200 metriä + kokaika 15 min

15 metriä

### Arviointi

Hyvä/erinomainen 3

OK/hyväksytty 2

Vaatii lisäharjoitusta 1

**P1 AH 2-3**

Kouluttaja:

|    | Oppilas                                                        | Oppilaan arvio | Kouluttajan arvio |
|----|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 1  | Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi                   |                |                   |
| 2  | Käsimerkit                                                     |                |                   |
| 3  | Sukelluslaitteen pukeminen ja säätäminen                       |                |                   |
| 4  | Paritarkistus – Ylhäältä alas!                                 |                |                   |
| 5  | Veteen meno portaita pitkin                                    |                |                   |
| 6  | Hengittäminen annostimesta                                     |                |                   |
| 7  | Tasapainotusliivin toimintaan tutustuminen                     |                |                   |
| 8  | Hengityksen vaikutus tasapainotukseen                          |                |                   |
| 9  | Räpyläleijunta tasapainotusliiviä täyttämällä ja tyhjentämällä |                |                   |
| 10 | Räpyläleijunta hengitystä säätelemällä                         |                |                   |
| 11 | Uinti sukelluslaitteella pohjan tuntumassa                     |                |                   |
| 12 | Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen                       |                |                   |
| 13 | Annostimen tyhjentäminen (puhaltamalla ja pakkosyötöllä)       |                |                   |
| 14 | Puhaltavasta annostimesta hengittäminen                        |                |                   |
| 15 | Annostimen vaihto omaan vara-annostimeen                       |                |                   |
| 16 | Annostimen etsiminen                                           |                |                   |
| 17 | Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla              |                |                   |
| 18 | Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto                          |                |                   |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen

OK/hyväksytty

Vaatii lisäharjoitusta

**P1 AH 4-5****Lisävarusteet: painovyö**

kouluttaja

|    |                                                            |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | Oppilaat                                                   |  |  |  |
| 1  | Laitteen valmistelu, käsimerkit, perusvälineiden pukeminen |  |  |  |
| 2  | Sukelluslaitteen pukeminen                                 |  |  |  |
| 3  | Paritarkistus – Ylhäältä alas!                             |  |  |  |
| 4  | Veteen meno sivuttain kierähtäen sukelluslaitteella        |  |  |  |
| 5  | Pinnalta lähtö sukelluslaitteella                          |  |  |  |
| 6  | Leijunta tasapainotusliivillä                              |  |  |  |
| 7  | Sukeltaminen tasapainotettuna                              |  |  |  |
| 8  | Kokonaan täyttyneen maskin tyhjentäminen                   |  |  |  |
| 9  | Maskin riisuminen ja pukeminen                             |  |  |  |
| 10 | Pinnalle nousu sukelluslaitteella                          |  |  |  |
| 11 | Uinti pinnalla sukelluslaitteen kanssa                     |  |  |  |
| 12 | Uupuneen sukeltajan avustaminen pinnalla                   |  |  |  |
| 13 | Painovyön riisuminen ja pukeminen pinnalla                 |  |  |  |
| 14 | Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla          |  |  |  |
| 15 | Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto                      |  |  |  |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen

3

OK/hyväksytty

2

Vaatii lisäharjoitusta

1

**P1 AH 6-7****Lisävarusteet: painovyö, pariköysi, kumimatto**

Kouluttaja:

|    |                                                            |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | Oppilaat:                                                  |  |  |  |
| 1  | Laitteen valmistelu, käsimerkit, perusvälineiden pukeminen |  |  |  |
| 2  | Sukelluslaitteen pukeminen                                 |  |  |  |
| 3  | Paritarkistus – Ylhäältä alas!                             |  |  |  |
| 4  | Veteen meno jättiloikalla sukelluslaitteella               |  |  |  |
| 5  | Sukeltaminen ilman maskia                                  |  |  |  |
| 6  | Hengittäminen parin vara-annostimesta paikoillaan          |  |  |  |
| 7  | Parin vara-annostimesta hengittäminen nousun aikana        |  |  |  |
| 8  | Viistonousu pinnalle – jäljitely hätänousu                 |  |  |  |
| 9  | Painovyön pukeminen ja riisuminen pohjalla                 |  |  |  |
| 10 | Painovyön pukeminen ja riisuminen pinnalla                 |  |  |  |
| 11 | Pinnalla uinti sukelluslaitteen kanssa (pariköysi)         |  |  |  |
| 12 | Pienoissukellus (pariköysi)                                |  |  |  |
| 13 | Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla          |  |  |  |
| 14 | Vedestä nouseminen tikkaita pitkin                         |  |  |  |
| 15 | Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto                      |  |  |  |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen

3

OK/hyväksytty

2

Vaatii lisäharjoitusta

1

**P1 AH 8-9****Lisävarusteet: painovyö ja pariköysi**

Kouluttaja

|    |                                                             |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | Oppilaat                                                    |  |  |  |
| 1  | Laitteen valmistelu, käsimerkit, perusvälineiden pukeminen  |  |  |  |
|    | Pelastusharjoitus demonstraatio (kouluttajat)               |  |  |  |
| 2  | Sukelluslaitteen pukeminen                                  |  |  |  |
| 3  | Paritarkistus – Ylhäältä alas!                              |  |  |  |
| 4  | Veteen meno taaksepäin kierähtämällä sukelluslaitteella     |  |  |  |
| 5  | Kelluvuuden varmistaminen painovyö riisumalla               |  |  |  |
| 6  | Hengittäminen vara-annostimesta ilman maskia.               |  |  |  |
| 7  | Ilma loppu -harjoitus                                       |  |  |  |
| 8  | Suoranousuharjoitus laitteesta hengittämättä                |  |  |  |
|    | <b>Pelastusharjoitus</b>                                    |  |  |  |
| 9  | Tajuttoman pelastettavan nostaminen pinnalle                |  |  |  |
| 10 | Nosteen varmistaminen                                       |  |  |  |
| 11 | Pelastettavan kuljettaminen pinnalla (riisuminen + hapetus) |  |  |  |
| 12 | Vedestä nousu portaita pitkin sukelluslaite selässä         |  |  |  |
| 13 | Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto                       |  |  |  |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen

3

OK/hyväksytty

2

Vaatii lisäharjoitusta

1

**P1 AH 10****Lisävarusteet: täydellinen AV-sukellusvarustus, vanteet, pihdit, matto yms.**

Kouluttaja:

|    |                                                                    |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | Oppilaat:                                                          |  |  |  |
| 1  | Laitteen ja varusteiden valmistelu, käsimerkit                     |  |  |  |
| 2  | Painotuksen säätäminen kuntoon täydellisellä sukellusvarustuksella |  |  |  |
|    | <b>Taitorata</b>                                                   |  |  |  |
| 3  | Veteenmenotavat laitteella                                         |  |  |  |
| 4  | Maskin ottaminen pois päästä ja tyhjennys                          |  |  |  |
| 5  | Leijunta                                                           |  |  |  |
| 6  | Tasapainotus (vannerata)                                           |  |  |  |
| 7  | Painovyön riisuminen ja pukeminen pohjalla                         |  |  |  |
| 8  | Nousu parin vara-annostimella (ilma loppu)                         |  |  |  |
| 9  | Painovyön riisuminen ja pukeminen pinnalla                         |  |  |  |
| 10 | Altaasta nousu sukelluslaite selässä                               |  |  |  |
| 11 | Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto                              |  |  |  |
| 12 | Tarvittavat lisäykset/korjaukset AV-harjoituksia varten?           |  |  |  |

**Arviointi**

|                        |   |
|------------------------|---|
| Hyvä/erinomainen       | 3 |
| OK/hyväksytty          | 2 |
| Vaatii lisäharjoitusta | 1 |

## P1 AV1

Kouluttaja

Oppilas

|    |                                                    |  |
|----|----------------------------------------------------|--|
| 1  | Varusteiden käyttökuntoon laittaminen ja pukeminen |  |
| 2  | Käsimerkit                                         |  |
| 3  | Paritarkastus - Ylhäältä alas                      |  |
| 4  | Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen                  |  |
| 5  | Veteen meno kahlaamalla                            |  |
| 6  | Kuplatarkastus                                     |  |
| 7  | Painotuksen sovittaminen                           |  |
| 8  | Tasapainotusliivin käytön kertaaminen              |  |
| 9  | Hengittäminen annostimesta                         |  |
| 10 | Leijunta                                           |  |
| 11 | Sukellus sukelluslaitteella (5-10min), käsimerkit  |  |
| 12 | Nousu vedestä                                      |  |
| 13 | Laitteen purkaminen ja huolto                      |  |

### Arviointi

Hyvä/erinomainen  
OK/hyväksytty  
Vaatii lisäharjoitusta

3  
2  
1

## P1 AV2

Kouluttaja

Oppilaat

|    |                                                  |  |  |
|----|--------------------------------------------------|--|--|
| 1  | Varusteiden käyttökuntoon laittaminen            |  |  |
| 2  | Käsimerkit                                       |  |  |
| 3  | Paritarkastus - Ylhäältä alas                    |  |  |
| 4  | Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen                |  |  |
| 5  | Veteen meno kahlaamalla                          |  |  |
| 6  | Sukelluslaitteen pukeminen pinnalla              |  |  |
| 7  | Kuplatarkastus                                   |  |  |
| 8  | Annostimen tyhjentäminen                         |  |  |
| 9  | Sukellus sukelluslaitteella                      |  |  |
| 10 | Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen (~1.5m) |  |  |
| 11 | Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla             |  |  |
| 12 | Laitteen purkaminen ja huolto                    |  |  |

### Arviointi

Hyvä/erinomainen

3

OK/hyväksytty

2

Vaatii lisäharjoitusta

1

**P1 AV3**

|    |                                                    |  |  |
|----|----------------------------------------------------|--|--|
|    | Kouluttaja                                         |  |  |
|    | Oppilaat                                           |  |  |
| 1  | Sukellussuunnitelma                                |  |  |
| 2  | Käsimerkit                                         |  |  |
| 3  | Sukelluslaitteen käyttökuntoon laitto ja pukeminen |  |  |
| 4  | Paritarkastus - Ylhäältä alas                      |  |  |
| 5  | Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen                  |  |  |
| 6  | Veteen meno sivuttain kierähtämällä                |  |  |
| 7  | Kuplatarkastus                                     |  |  |
| 8  | Parisukellus                                       |  |  |
| 9  | Oman vara-annostimen käyttö                        |  |  |
| 10 | Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen (~1.5m)   |  |  |
| 11 | Laitteen purkaminen ja huolto                      |  |  |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen  
OK/hyväksytty  
Vaatii lisäharjoitusta

3  
2  
1

**P1 AV4**

|    |                                                            |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|--|--|
|    | Kouluttaja                                                 |  |  |
|    | Oppilaat                                                   |  |  |
| 1  | Sukellussuunnitelma                                        |  |  |
| 2  | Käsimerkit                                                 |  |  |
| 3  | Sukelluslaitteen käyttökuntoon laitto ja pukeminen         |  |  |
| 4  | Paritarkastus - Ylhäältä alas                              |  |  |
| 5  | Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen                          |  |  |
| 6  | Veteen meno jättiloikalla                                  |  |  |
| 7  | Kuplatarkastus                                             |  |  |
| 8  | Laskeutuminen köyttä pitkin (6-8m)                         |  |  |
| 9  | Annostimen tyhjentäminen puhaltamalla ja pakkosytöillä     |  |  |
| 10 | Parisukellus suunnistamalla                                |  |  |
| 11 | Nousu parin vara-annostimella                              |  |  |
| 12 | Hallittu hätänousu                                         |  |  |
| 13 | Uinti pinnalla (snorkkeli)                                 |  |  |
| 14 | Uupuneen sukeltajan avustaminen pinnalla ja hinaaminen 50m |  |  |
| 15 | Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla          |  |  |
| 16 | Veneeseen nouseminen                                       |  |  |
| 17 | Laitteen purkaminen ja huolto                              |  |  |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen  
OK/hyväksytty  
Vaatii lisäharjoitusta

3  
2  
1

**P1 AV5**

|   |                                                 |  |  |
|---|-------------------------------------------------|--|--|
|   | Kouluttaja                                      |  |  |
|   | Oppilaat                                        |  |  |
| 1 | Harjoituksen valmistelu                         |  |  |
| 2 | Sukelluksen perusteellinen suunnittelu          |  |  |
|   | -sukelluspaikka                                 |  |  |
|   | -suurin syvyys                                  |  |  |
|   | -sukellusaika                                   |  |  |
|   | -sukelluksen tarkoitus                          |  |  |
|   | -uintireitti ja käytettävät suunnitusmenetelmät |  |  |
|   | -parin johtaja                                  |  |  |
| 3 | Sukelluksen itsenäinen toteuttaminen            |  |  |
| 4 | Jälkipuinti                                     |  |  |

**Arviointi**

Hyvä/erinomainen  
OK/hyväksytty  
Vaatii lisäharjoitusta

3  
2  
1