

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