

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			
	Taitorata			
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
OK/hyväksytty
Vaatii lisäharjoitusta

3
2
1