

LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

JÄRJESTÄMISOHJE

Tuotanto

Winsub Oy

Toimittaja

Timo Vikman

Materiaalin käyttö

Sukeltajaliiton (silloinen Suomen Urheilusukeltajain Liitto, SUSL) hallitus on hyväksynyt tämän materiaalin käytettäväksi Sukeltajaliiton koulutusohjelman mukaisesti 1.1.2002 alkaen järjestettävillä laitesukelluksen peruskursseilla.

Materiaalin päivitykset

1.1.2006 materiaalia päivitettiin vastaamaan Liiton vuonna 2004 tapahtunutta nimenmuutosta, Liiton uusia toimintasääntöjä ja koulutusohjeita, Liiton uutta graafista ohjetta sekä täydennettiin järjestämisohjeen allas- ja avovesikoulutusosia niin, että materiaali täytti Sukeltajaliiton koulutusohjelman mukaisen Laitesukelluksen peruskurssin sisältövaatimukset.

16.2.2008 päivityksessä on huomioitu RGBM-taulukon käyttöönotto, terveysselektio- ja siirtymämenettelyyn siirtyminen sukelluskelpoisuuden toteamisessa ja uudistuneet Sukeltajaliiton turvaohjeet. Lisäksi on korjattu muutamia havaittuja painovirheitä.

Täydennyksiä lukuunottamatta vuonna 2002 julkaistun opetusmateriaalin muut osat (video, DVD jne.) ovat edelleen sellaisenaan voimassa.

1.9.2008 päivityksessä

1. Kokeesta on poistettu yli 20 metrin taulukkoesimerkit ja Sukelluskirjan perustietoa-osaan sisällytymätöntä materiaalia. Tilalle on laadittu uusia tehtäviä.
2. Avovesiohjelmaa on muokattu.
3. Kalvoin on lisätty luennoille 6. pariköysi-kalvo ja korjattu 10. oppituntiin sisällytynyt yli 20 metrin syvyyden sisällytynyt esimerkki
4. Avovesiharjoitusten loppuarviointi- ja tukilomaketta on korjattu muuttuneen avovesiohjelman mukaiseksi.



Kurssin järjestämisohjeen kattavuus

Sukeltajaliitto ry:n hyväksymä laitesukelluksen peruskurssi voidaan järjestää ainoastaan näitä ohjeita noudattaen. Tämän järjestämisohjeen lisäksi kurssin vastuullinen järjestäjä on velvollinen huolehtimaan siitä, että kurssilla noudatetaan voimassaolevaa Liiton yleistä koulutusohjetta, turvaohjetta sekä eettisiä sääntöjä.

Kurssin tavoite

Laitesukelluksen peruskurssi antaa sen hyväksytysti suorittaneelle henkilölle valmiudet suoranoususukellusten tekemiseen Suomen olosuhteissa enintään 15 – 20 metrin syvyysalueelle.

Pääsyvaatimukset

- Kurssille osallistuvan on oltava ennen kurssin alkua täyttänyt vähintään 12 vuotta.
- Kurssille osallistuvan alle 18-vuotiaalla on oltava holhoojan kirjallinen suostumus.
- Kurssille osallistuvan on liityttävä Sukeltajaliiton jäseneksi.

Kurssin vastuukouluttaja

Kurssin vastuukouluttajana voi toimia Sukeltajaliiton hyväksymä laitesukelluskouluttaja.

Opetusmateriaali

- Kurssin järjestäjällä on oltava omistuksessaan Sukeltajaliiton hyväksymä laitesukelluskurssin peruskurssin opetusmateriaali.
- Kurssin järjestäjän on hankittava Sukeltajaliitosta jokaiselle oppilaalle peruskurssin oppilasmateriaalipaketti.
- Mikäli kurssille osallistuu samasta perheestä useampi perheenjäsen, riittää että perheeseen hankitaan ainoastaan yksi oppikirjan sisältävä materiaalipaketti, muille paketti voidaan tilata ilman kirjaa

Kurssin käytännön järjestelyt

- Opetuksessa keskitytään vain sukeltamisen perustaitoihin ja -tietoihin, jolloin ylimääräinen oppiaines ei häiritse oppimista.
- Koulutuskansion aineisto kuvaa yksityiskohtaisesti laitesukelluksen peruskurssilla annettavan opetuksen. Kurssin rakenteeseen voivat vaikuttaa paikalliset olosuhteet (allastuntien pituudet, avovesiolosuhteet jne.). Muutokset eivät kuitenkaan saa koskea opetussisältöjä eivätkä kurssin kokonaispituutta.
- Poikkeuksena on tilanne, jossa oppilas ei läpäise hyväksytysti käytännön harjoitusten arviointikriteerejä. Oppilaalle voidaan tällöin järjestää tarpeellinen määrä lisäopetusta.

Toimitettavat ennakotiedot

Oppilaille on annettava kirjallinen ennakotieto kurssista viimeistään siinä yhteydessä, kun hänen ilmoittautumisensa kurssille katsotaan sitovaksi. Siitä on selvittävä:

- Kurssin järjestäjä
- Kurssin vastuuhenkilö
- Yhteystiedot
- Kurssin pääsyvaatimukset

- Edellytykset kurssiin osallistumiselle
- Rajoitukset
- Mihin kurssin hyväksytty läpäiseminen oikeuttaa
- Kurssin läpäisykriteerit
- Toimintatapa tilanteessa, jossa läpäisykriteereitä ei ole saavutettu. Esimerkiksi mahdollisesti tarvittavista lisäharjoituksista johtuvat ylimääräiset kustannukset
- Kurssin hinta ja maksuehdot; mitä hintaan sisältyy, mitä ei
- Arvio muista kustannuksista
- Toimintatapa tilanteessa, jossa osallistuminen kurssille peruuntuu tai keskeytyy
- Kurssiohjelma ja -aikataulu
- Tarvittavat varusteet; mitä omia varusteita oppilaalla on vähintään oltava, mitkä varusteet kurssin järjestäjä antaa oppilaan käyttöön, mahdolliset rajoitukset omien varusteiden käyttöön, mahdolliset kelpoisuusvaatimukset omille varusteille

Teoriakoulutus

Teoriaopetuksen jälkeen oppilaat tuntevat sukellukseen vaikuttavat keskeiset fysiikan ja fysiologian lainalaisuudet sekä sukeltajan perusvarusteet ja niiden käytön.

Teoriakoulutuksen rakenne ja lähtökohdat:

- Kurssi muodostaa kokonaisuuden, jossa teoriaosuus pohjustaa allas- ja avovesiharjoituksia.
- Teoriatuntien päätteeksi kouluttaja esittelee seuraavan allasharjoituskerran tai -kerrat videon avulla.
- Turvallisuussyistä oppitunnit TK1-TK4 on pidettävä ennen allasharjoitusten alkua.
- Kunkin teoriaosuuden pituudeksi suositellaan kolmea 45 minuutin oppituntia
- Oppitunneista noin 1/3 on oppilaskeskeistä toiminnallista oppimista esim. pienryhmäkeskusteluja, paritöitä, kurssin väli- ja loppuarviointeja jne.
- Teoriakoulutuksessa korostetaan sopivissa kohdin jatkokoulutuksen merkitystä.

Teoriakoe

- Kurssin lopussa pidetään teoriakoe.
- Koe on läpäistävä hyväksytysti niin, että vähintään 70 % vastauksista on oltava oikein.
- Sukellusturvallisuuden kohdalla vastauksissa ei saa olla kohtalokkaita virheitä.
- Jos vastauksista alle 70% on oikein, oppilaan kanssa on käytävä läpi virheelliset vastaukset ja varmistettava hänen osaamisensa näiltä osin.

Allasharjoittelu

Allasharjoittelun jälkeen oppilaat osaavat käyttää sukellusvarusteita, hallitsevat vedessä liikkumisen perustaidot ja selviytyvät ongelmatilanteista.

Allasharjoittelussa osallistujat oppivat harrastussukelluksen keskeiset taidot:

- veteen meno
- laskeutuminen pinnalta

- liikkuminen veden alla
- sukeltaminen sukellusparina
- liikkuminen veden pinnalla
- maskin tyhjentäminen
- sukelluslaitteen laittaminen käyttökuntoon
- paritarkistus
- tasapainotus
- vara-annostimen käyttö
- painovyön pudottaminen
- pinnalle nouseminen
- pelastautuminen ja pelastaminen

Laitesukellustaidot opettaa Sukeltajaliiton hyväksymä laitesukelluskouluttaja. Uinti- ja snorkkelisukellustaidot voi opettaa myös snorkkelisukelluskouluttaja. Oppilaat harjoittelevat opetettuja taitoja pienryhmissä, joita kutakin ohjaa joko laitesukellus- tai lähikouluttaja. Mikäli snorkkelisukelluskouluttajalla on voimassaoleva laitesukelluskortti, hän voi toimia laitesukellusharjoituksissa lähikouluttajan tehtävissä.

- Koska parisukelluksen opettaminen alusta pitäen on tärkeää turvallisen sukellusasenteen muotoutumisen kannalta, tulee suosia parillisia ryhmäkokoja - ts. 2 hengen ja 4 hengen ryhmiä.
- Mikäli oppilaat edistyvät eri tahtiin, voidaan ryhmät jakaa uudelleen niin, että hitaammin edistyvät saavat kukin oman kouluttajan.
- Kouluttajien vaihtamista ryhmästä toiseen tulee kuitenkin välttää.

Koska allasympäristö on epäedullinen suulliseen opetukseen, allasharjoituksissa keskitytään sukellustaitojen hiomiseen.

- Ennen harjoituksen alkua allasharjoitusten vastuukouluttaja kertoo lyhyesti tulevien harjoitteiden vaiheet mieluiten esimerkiksi kerhohuoneessa – ei altaan reunalla.
- Harjoitukset on jaettu tunnin mittaisiin jaksoihin, mutta paras teho allaskoulutuksessa saadaan kahden tunnin jaksoissa. Tällöin harjoituksen valmistelu, laitteen kokoaminen ja paritarkistus tehdään vain viisi kertaa kurssin aikana. mikäli hallijaksot ovat vain tunnin mittaisia, nämä vaiheet on pyrittävä tekemään ennen varsinaista allasaikaa
- Ennen kutakin allaskertaa oppilaille näytetään videon avulla millaisia harjoituksia tunnilla käydään läpi.
- Kurssin loppuvaiheessa valmistaudutaan mahdollisuuksien mukaan avovesiharjoitukseen harjoittelemalla altaassa samoilla varusteilla kuin avovedessä (mukaan lukien puku ja käsineet).
- Kouluttaja kirjaa muistinsa tueksi allaskorttiin jokaisen oppilaan menestyksen tehtävissä harjoituksissa.

Jokaisen harjoituksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi harjoituksen sujuminen jälkipuinnin tukilomakkeen avulla.

- Kouluttaja rohkaisee oppilaita tuomaan esiin oman oppimisensa pulmia ja antaa itse palautetta harjoituksen kulusta.
- Lomakkeessa voidaan käyttää arviointiasteikkoa 1=tarvitsee harjoitusta, 2=hyväksytty ja 3=erinomainen.

- Oppilaan suoritusten loppuarvioinnin voi uinti- ja snorkkelisukellustaitojen osalta tehdä joko snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja ja laitesukellustaitojen osalta laitesukelluskouluttaja.
- Kurssin hyväksytysti läpäistäkseen oppilaan on saatava kustakin harjoitteesta loppuarviointilomakkeeseen vähintään arvosana 2.

Avovesiharjoittelu

Avovesiharjoittelun jälkeen oppilaat osaavat soveltaa todellisissa sukellusolosuhteissa käytäntöön teoria- ja allasopetuksessa oppimansa tiedot ja taidot, ja ovat Suomen olosuhteissa valmiita itsenäiseen suoranoususukeltamiseen enintään 15-20 metrin syvyysalueelle.

Avovesiharjoittelussa keskitytään erityisesti tasapainotuksen säätelyyn ja vedessä liikkumiseen.

- Tavoitteena on saada tasapainotus sujumaan automaattisesti.
- Kouluttajien on kiinnitettävä erityistä huomiota oppilaiden turvallisuuteen tahattomien ja liian nopeiden nousujen estämiseksi.

Sukelluksen keston on oltava vähintään 25 minuuttia, paitsi harjoituksella AV1, jonka kesto voi olla noin 20 minuuttia. Sukellusten syvyys saa olla enintään 15-20 metriä, paikalliset olosuhteet huomioon ottaen.

Ensimmäisellä sukelluksella (AV1) oppilas sukeltaa laitesukelluskouluttajan parina. Toisella sukelluksella (AV2) oppilaan pari voi olla myös lähikouluttaja. Kolmella viimeisellä sukelluksella oppilaat sukeltavat parina laitesukellus- tai lähikouluttajan seurattessa heitä.

- Kurssin läpäisyvaatimuksiin kuuluvat avovesisuoritukset ottaa vastaan ja arvioi aina laitesukelluskouluttaja. Tämä voidaan toteuttaa esim. rastimuotoisesti, jolloin lähikouluttaja saattaa oppilasparin rastille, jossa laitesukelluskouluttaja ottaa vastaan suorituksia. Tällöin on muistettava, että myös laitesukelluskouluttaja tarvitsee sukellusparin turvallisuuttaan varmistamaan (esim. seuran P3-sukeltajien hyödyntäminen)
- Oppilaille korostetaan harjoituksen valmistelussa sukellusparin, syvyysmittarin ja painemittarin tarkkailua.
- Avovesisukellukset on suoritettava viimeistään kuukausi allasharjoittelun päättymisen jälkeen. Muussa tapauksessa on järjestettävä kertaava allasharjoitus
- Mikäli oppilas haluaa käyttää avovesiharjoituksissa kuivapukua, hänen on ennen avovesiharjoituksia läpäistävä hyväksytysti kuivapukukoulutuksen allasharjoitusosuus.
- Ennen avovesisukelluksia kurssin vastuukouluttaja kertoo harjoituksista videon avulla.
- Kompassin käyttöä harjoitellaan maalla ennen sukelluksia.

Jokaisen sukelluksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi harjoituksen sujuminen jälkipuinnin tukilomakkeen avulla.

- Kouluttaja rohkaisee oppilaita tuomaan esiin oman oppimisensa pulmia ja antaa itse palautetta harjoituksen kulusta.
- Lomakkeessa voidaan käyttää arviointiasteikkoa 1= tarvitsee harjoitusta, 2=hyväksytty ja 3=erinomainen.
- Oppilaan suoritusten loppuarvioinnin voi uinti- ja snorkkelisukellustaitojen osalta tehdä joko snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja ja laitesukellustaitojen osalta vain laitesukelluskouluttaja.

- Kurssin hyväksytysti läpäistäkseen oppilaan on saatava kustakin harjoitteesta loppuarviointilomakkeeseen vähintään arvosana 2.

Sukelluspaikka

Avovesikoulutus on järjestettävä olosuhteissa, jotka vastaavat tyypillisiä peruskoulutetun laitesukeltajan kohtaamia sukellusympäristöjä, mutta eivät kuitenkaan ole liian vaativia;

- vähittäin syvenevä
- riittävän kirkasvetinen
- koulutukseen riittävä näkyvyys
- mahdollisuuksien mukaan laituri, vene tai muu sopiva alusta

Mahdollisuuksien mukaan oppilaiden tulisi saada kokemuksia erilaisista sukellusympäristöistä, jotta he säilyttäisivät mielenkiintonsa jatkokoulutukseen.

Varusteet

Oppilaiden avovedessä käyttämää varustusta tulisi kokeilla uima-altaassa ennen avoveteen menoa

Turvallisuus

- Oppilaan on täytettävä ja allekirjoitettava viimeistään ennen avovesiharjoituksia SSLY:n Terveys selvitys-lomake.
- Uima-allaskoulutuksessa yhden kouluttajan suorassa valvonnassa saa olla korkeintaan neljä oppilasta
- Avovesikoulutuksessa yhden kouluttajan suorassa valvonnassa saa olla korkeintaan kaksi oppilasta
- Ensimmäinen laitesukellus avovedessä on tehtävä Sukeltajaliiton hyväksymän laitesukelluskouluttajan suorassa valvonnassa
- Kurssin muilla avovesisukelluksilla Sukeltajaliiton hyväksymä laitesukelluskouluttaja ottaa vastaan oppilaiden taitosuoritukset, sukellusten muut osuudet voidaan tehdä Sukeltajaliiton hyväksymän lähikouluttajan suorassa valvonnassa

12-14 -vuotiaiden oppilaiden erityistarpeiden huomioiminen laitesukelluskoulutuksessa

Nuorten oppimisprosessi on erilainen aikuisiin verrattuna. Sukelluskurssin teoriaosuus sisältää myös asioita, mm. fysiikkaa ja fysiologiaa, joihin liittyviä perusasioita ei vielä ole nuorille opetettu koulussa. Nuorille laitesukellusta opettavan kouluttajan kannattaa tutustua Sukeltajaliiton nuorisovaliokunnan julkaisemiin lasten ja nuorten kouluttamista käsitteleviin materiaaleihin. On myös järkevää konsultoida oman seuran norppaohjaajia ja snorkkelisukelluskouluttajia.

Avovesiharjoituksissa alle 15-vuotiaiden on tehtävä kaikki sukellukset kouluttajan sukellusparina.

Koulutussukellusten syvyys ei saa ylittää 15 metriä.

Erityisryhmien huomioon ottaminen sukelluskoulutuksessa

Laitesukelluksen peruskurssille voivat osallistua myös erityisryhmät, joihin kuuluvat mm:

- Selkäydinvammat; alaraajahalvaus (paraplegia), neliraajahalvaus (tetraplegia)
- Amputaatiot, dysmaliat

- Lihassairaudet
- Suuri osa CP –vammoista
- Osa MS –taudista
- Näkövammammat
- Kuulovammammat
- Diabetes
- Reuma
- Astma
- Epilepsia
- Kasvuhäiriöt (voi olla myös liikuntarajoitteinen)

Edellä mainituista kaikilla on mahdollisuus harrastaa sukeltamista, edellyttäen että seuraavat edellytykset toteutuvat:

- Henkilö itse haluaa sukeltaa
- Sukelluslääkäri / henkilökohtainen lääkäri hyväksyvät asian
- Kouluttajan arvion mukaan sukeltaminen on turvallista

Mikäli kyseessä on henkilö, jonka toimintakyky on siinä määrin rajoittunut, että hänen osallistumisensa vaatii poikkeavia ennakkojärjestelyjä tai erikoisosaamista on vähintään yhden kurssin kouluttajista oltava Sukeltajaliiton hyväksymä erityisryhmien sukelluskouluttaja.

Kortitusvaatimukset

Kurssin läpäiseminen edellyttää

- Hyväksytysti läpäistyä teoriaosuutta
- Hyväksytysti läpäistyä teoriakoetta
- Hyväksytysti läpäistyä allasosuutta
- Hyväksytysti läpäistyä avovesiosuutta
- Kurssin järjestäjää kohtaan olevien taloudellisten velvoitteiden täyttämistä
- Kurssin loppuun suorittamista 12 kuukauden sisällä sen aloittamisesta

Sukeltajakortti ja rajoitukset

Sukeltajaliiton koulutusohjelman mukainen laitesukelluksen peruskurssi täyttää kansainvälisesti sekä CMAS P1-koulutusstandardin että NAUI Scuba Diver -koulutusstandardin vaatimukset.

Mikäli kurssin vastuukouluttajalla on CMAS:n laitesukelluskouluttajakortti, hän hakee oppilaille CMAS P1 -kortit. Vastuukouluttaja, jolla on NAUI:n laitesukelluskouluttajakortti hakee vastaavasti oppilaille NAUI Scuba Diver -kortit.

Jokaiseen oppilasmateriaalipakettiin kuuluu viitenumerolla varustettu kortin tilauslomake. Kortin voi tilata vain tällä lomakkeella. Materiaalia tilattaessa on ilmoitettava, halutaanko paketteihin sisältyvän CMAS- vai NAUI-kortin tilauslomakkeen.

12-14 -vuotiaat sukeltajat

12-14 -vuotiaiden sukeltajien korttiin tulee Junior Scuba Diver -luokitus.



Junior Scuba -sukeltaja voi sukeltaa avovedessä ainoastaan täysi-ikäisen kortitettun laitesukeltajan parina.

Alle 15-vuotiaan laitesukeltajan suurin sallittu sukellussyvyys kaikissa olosuhteissa on 15 metriä.

Rajoitusten poistamiseksi kouluttaja voi Junior Scuba Diver -luokitettun sukeltajan täytettyä 15 vuotta hakea hänelle tavallista korttia.

Suosittelavampi ratkaisu kuitenkin on se, että täytettyään 15 vuotta Junior Scuba -sukeltaja osallistuu laitesukelluksen jatkokurssille

Erityisryhmät

Jos sukeltaja ei kykene hätätilanteessa avustamaan sukelluspariaan hänen on sukellettava suuremmassa ryhmässä, jossa ryhmän muut jäsenet varmistavat toistensa turvallisuuden. Esim. kaksi avustajaa, jotka muodostavat sukellusparin ja lisäksi kolmantena ryhmän jäsenenä rajoittunut sukeltaja. Tästä tulee korttiin merkintä.

Muut mahdolliset rajoitteet, esim. maksimisyvyys, ilmenevät lääkärintodistuksesta.

Myös tapahtumaan osallistuvia muita sukeltajia on informoitava asiasta.

Sukellusparin ja tapahtuman pintaorganisaation on myös tunnettava mahdollisessa avustamistilanteessa ilmenevät erityistarpeet.