Gmail by Google

Antti Korhonen <antti.korhone@gmail.com>

Tämän illan altaat

Maija Tiitinen <maija.tiitinen@gmail.com> 22. toukokuuta 2014 8.22
Vast. ott.: Mikko Koskinen <mikko.m.koskinen@iki.fi>, Mikko Voipio <mikko.voipio@iki.fi>, Antti Korhonen <antti.korhone@gmail.com>, Jani Averbach <jaa@jaa.iki.fi>

Hei!

Tänään on peruskurssin viimein allaskerta. Ollaan ulkoaltaalla, koska kaikki oppilaat ovat kuivapuvulla (ja kuivapukukurssi vedettiin onnistuneesti kokonaan ulkoaltaalla).

Pidetään kouluttajabriiffi ulkoaltaan laidalla (jos sataa, sisällä) klo 19.50. Olkaa ajoissa paikalla! Viimeisellä allaskerralla ei ole mitään uusia harjoituksia, ainoastaan vanhojen kertausta. Tällä kertaa mukana ovat myös parinarut.

Koulutusseteistä puuttuu toistaiseksi puukot, ne ovat hankinnassa ja saapuvat ennen avovesiä.

HUOM! Muistakaa tarkkailla oppilaiden kaasunkulutusta harjoituksen aikana. Kuivapukukurssilla aika monelta oppilaalta kului kaasut loppuun ennen allasajan päättymistä noin tunnin vedessäolon jälkeen!

Illan harjoitteet:
Veteenmenotavat laitteella
- jättiloikka tai vaikkapa taaksepäin kierähdys (varottava kaakeleita)
- itse antaisin oppilaiden valita

Maskin ottaminen pois päästä ja tyhjennys
- Tähän kannattaa valmistautua jo pinnalla käyttämällä naamaa vedessä ilman maskia - ulkoaltaan vesi on kylmää! Jos maskin poisottaminen tuntuu todella hankalalta kylmässä vedessä, tämän voi käydä tekemässä sisäaltaalla. LSPK:n avovesiharjoituksissa on vain maskintyhjennystä, ei maskin poisottoa.

Leijunta ja Tasapainotus
Tasapainotuksen ja sukellusasennon hakemista
- Meillä EI OLE vannerenkaita läpiuintia verten. OTan altaalle mukaan vähän työkaluja, joiden avulla voi nostella esineitä muovikippoihin tms. harjoiteltavaa.

Nousu parin vara-annostimella (ilma loppu)
Perinteinen kaasunjakoharjoitus. Tätä on harjoiteltu paljon.

(Painovyön riisuminen ja pukeminen pinnalla)

Tämän voi tehdä harkinnan mukaan - oppilaiden painovyöt ovat valtavan painavia, joten voi olla todella haastava tehtävä.

Painotuksen tarkastaminen, kun pulloissa 50 bar jäljellä
Tehdään oppilaille palvelus ja tarkastetaan heidän painotuksensa harjoituksen lopuksi. Tyhjentäkää pullot noin 50 bar paineeseen. Testatkaa, millä lyijymäärällä oppilas pääsee vielä (juuri ja juuri) pinnan alle. Todennäköisesti kaikki ovat raskaasti ylipainotettuja, joten jos saa esim. 2kg pois, se helpottaa jo huomattavasti sukeltamista.

Altaasta nousu sukelluslaite selässä
Tähän on hyvä tikkaat

Tarvittavat lisäykset/korjaukset AV-harjoituksia varten?
Mikäli joku harjoitus on haastava, tehkää se uudestaan. Kertokaa oppilaalle selvästi, mihin kannattaa kiinnittää huomiota avovesissä.

Nähdään illalla!

Maija

p.s. Itse en tule ollenkaan veteen, vaan seuraan toimintaa altaan laidalta.