



Antti Korhonen <antti.korhone@gmail.com>

Huomiset allasharjoitukset

Maija Tiitinen <maija.tiitinen@gmail.com>

7. toukokuuta 2014 9.42

Vast. ott.: Sonja S <sonja.k.sahlsten@gmail.com>, Antti Korhonen <antti.korhone@gmail.com>, Mikko Voipio <mikko.voipio@iki.fi>, Jani Averbach <jaa@jaa.iki.fi>, Mikko Kyrö <mikko.kyro@iki.fi>

Moikka!

Jee, huomenna taas mennään! Huomenna on edessä taas täysi allaskerta tehtäviä, vaikka yksittäisiä harjoituksia ei ole kovinkaan montaa. Tällä kerralla tehdään pelastusharjoitus, joka vie aika paljon aikaa. Edessä on jälleen hauska ilta altaalla!

Tässä illan harjoitukset ja niihin ohjeet parilla sanalla. Käydään altaalla alkubriiffissä läpi klo 19.50 vielä tärkeimmät asiat. Harjoituksia saa myös kommentoida tässä vaiheessa, mikäli teillä on jotain huomioita tiettyihin harjoituksiin.

Pelastusharjoituksen demonstraatio (kouluttajat)

Kaksi kouluttajaa näyttää pelastusharjoituksen (uhrin nosto pintaan, kelluvuuden varmistaminen, hengityksen tarkistaminen, hinaus + hapetus + riisuminen)

Tehdään tämä niin, että kaikki tulee altaaseen maskit päässä katsomaan noston. Minä selitä, mitä tapahtuu. Sovitaan briiffissä, kuka tämän vetää.

0. Kaasu loppu-kuivaharjoitus

Oppilas hengittää **pinnalla** annostimestaan normaalisti. Kouluttaja sulkee hänen venttiilinsä. Kun oppilas näyttää kaasun loppu -merkin, kouluttaja avaa venttiilin uudestaan.

Tämä harjoitus tehdään pinnalla (ei tarvitse edes mennä veteen kellumaan). Tarkoituksena on antaa oppilaalle käsitys siitä, miltä tuntuu, kun kaasun tulo lakkaa.

En halua, että oppilaiden venttiilejä suljetaan pinnan alla. Syynä se, että kouluttajan on erittäin vaikea yhtä aikaa olla sulkemassa / avaamassa venttiiliä ja olla täydessä valmiudessa jakamaan kaasua, mikäli oppilaat eivät keskenään selviä kaasunjaosta. Tässä on liian iso vaaran paikka. Harjoituksen ainut oikea hyöty on siinä, että oppilaat oppivat, miltä tuntuu, kun kaasun tulo lakkaa. Tämän voi testata pinnallakin. Kaasun jakoa harjoitellaan perinteisin menetelmin sitten vedessä.

1. Veteen meno taaksepäin kierähtämällä

Varmistakaa, ettei teidän omien pullojen pullosuojattomat pohjat osu kaakeleihin kierähdysten aikana.

2. Hengittäminen vara-annostimesta ilman maskia

Tehdään tämä pohjalla siten, että oppilas ottaa maskin pois, näyttää kaasun loppu -merkin ja pari jakaa hänelle kaasua. Tämän jälkeen hengitellään hetki ilman maskia parin annostimesta ja puetaan maski takaisin. Kun maksi on päässä, puretaan harjoitus ja tehdään toisin päin.

3. Ilma loppu -harjoitus

Eli perus kaasun loppu -harjoitus. Toinen parista näyttää, että kaasun tulo on loppu, jaetaan kaasua ja tehdään hallittu nousu pintaan. Muistakaa, että pinnalla kaasua saaneen oppilaan tulee täyttää liivinsä puhaltamalla.

4. Simuloitu hätänousu

Eli tehdään simuloitu hätänousu syvästä päästä viistosti suunnilleen matalan pään alkuun. Olkaa valmiita pysäyttämään oppilaan nousu, mikäli hän ei muista hengittää ulos päin koko matkaa. Tämä tehdään yksi oppilas kerrallaan. Muistakaa kelluvuuden varmistaminen pinnalla puhaltamalla liiviin.

5. Pelastusharjoitus

Tajuttoman uhrin nosto pinnalle
nosteen varmistaminen (liivi ja painovyö)
pelastettavan kuljettaminen pinnalla (riisuminen ja hapetus)

6. Vedestä nouseminen sukelluslaitteet selässä

Jokainen oppilas nousee syvästä tai matalasta päästä portaita pitkin setti selässä.

Altaalle tulee jälleen printit harjoituksista.

Huomiseen!

Maija