

## AH6 Yhdistelmäharjoitus

### 1. Harjoituksen valmistelu

- Kurssin vastuukouluttaja kertoo altaan reunalla harjoituksen sisällön kaikille oppilaille.
- Oppilaat menevät omiin ryhmiinsä.

### 2. Käsimerkit

- Kouluttaja kertoo käsimerkit.

### 3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi.
- Oppilaat laittavat pariköyden parin toisen jäsenen tasapainotusliivin taskuun.
- Oppilaat jättävät laitteet altaan reunalle.

### 4. Perusvälineiden pukeminen

- Oppilaat pukevat perusvälineet.

### 5. Veteen meno jättiloikalla perusvälinein

- Oppilaat menevät veteen jättiloikalla altaan syvästä päästä.

### 6. Vapaasukellusharjoittelu

- Oppilaat harjoittelevat omaehtoisesti pinnalla uintia, linkkuveitsitaittoa, pinnalle tuloa ja veden alla uintia.
- Oppilaat nousevat altaasta.

### 7. Sukelluslaitteen pukeminen

- Oppilaat pukevat sukelluslaitteensa parinsa avustuksella.
- Oppilaat pukevat päälleen laitteen ja perusvälineiden lisäksi noin 5 kg painavan painovyön.

### 8. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat tekevät paritarkistuksen.

### 9. Veteen meno jättiloikalla sukelluslaitteella

- Kouluttaja näyttää miten veteen mennään jättiloikalla:
  - Kouluttaja seisoo altaan reunalla, pitää kiinni oikealla kädellään maskista ja regulaattorista sekä painaa toisella kädellään vara-annostinta ja painemittaria rintaansa vasten.
  - Kouluttaja astuu pitkän askeleen eteen ja putoaa veteen haara-asennossa.
- Oppilaat menevät veteen altaan syvästä päästä jättiloikalla.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat tekevät kuplatarkistuksen.

## 10. Sukeltaminen ilman maskia

- Oppilaat kiinnittävät pariköyden, vaihtavat Alas-merkkejä, ja sukeltavat altaan syvän osan pohjalle, jossa he asettuvat polvilleen pohjalle kasvotusten kouluttajan kanssa.
- Seuraavissa harjoituksissa toisella oppilaalla on maski pois kasvoilta ja toisella maski kasvoilla. Toisen tehtyä harjoituksen osat vaihdetaan.
- Oppilaat ottavat maskin pois kasvoiltaan ja tyhjentävät sen muutaman kerran.
- Oppilaat tasapainottavat itsensä ilman maskia lähelle altaan pohjaa ja uivat pareittain 25 m.
- Oppilaat laittavat maskit takaisin kasvoilleen, tyhjentävät ne ja nousevat pinnalle.

## 11. Hengittäminen parin vara-annostimesta paikoillaan

- Kouluttaja näyttää yhden oppilaan kanssa miten vara-annostinta käytetään.
  - Kouluttaja näyttää Kaasu loppu -merkin.
  - Kouluttaja ottaa käyttöönsä oppilaan vara-annostimen.
  - Kouluttaja tarttuu oikealla kädellään oppilaan tasapainotusliivin vasemmanpuoleiseen olkahihnaan.
  - Oppilas tarttuu kouluttajan tasapainotusliivin vasemmanpuoleiseen olkahihnaan.
  - Kouluttaja ja oppilas vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat harjoittelevat pareittain vara-annostimen käyttöä mallin mukaan sekä ilman antajana että ilman tarvitsijana.
- Oppilaat harjoittelevat myös oman vara-annostimensa käyttöön ottoa.

## 12. Parin vara-annostimesta hengittäminen nousun aikana

- Kouluttajat näyttävät miten vara-annostinta käyttäen nouseaan pinnalle:
  - Kouluttaja näyttää Kaasu loppu-merkin.
  - Kouluttaja ottaa käyttöönsä parinsa vara-annostimen.
  - Kouluttaja tarttuu oikealla kädellään parinsa tasapainotusliivin vasemmanpuoleiseen olkahihnaan.
  - Pari tarttuu kouluttajan tasapainotusliivin vasemmanpuoleiseen olkahihnaan.
  - Kouluttaja ja hänen parinsa vaihtavat OK- ja Ylös-merkkejä.
  - Pari täyttää liiviään ja molemmat nousevat hitaasti räpylöillä potkien pinnalle.
  - Molemmat täyttävät tasapainotusliivinsä.
- Oppilaat harjoittelevat nousua parin vara-annostimella sekä ilman antajana että ilman tarvitsijana.

## 13. Painovyön pukeminen ja riisuminen pohjalla

- Kouluttaja näyttää miten painovyö puetaan ja riisutaan pohjalla:
  - Kouluttaja on polvillaan pohjalla tasapainotusliivi tyhjänä altaan syvässä osassa.
  - Kouluttaja tarttuu oikealla kädellään painovyönsä pikasolkeen ja avaa sen.
  - Kouluttaja pitää kiinni painovyöstään ja riiputtaa sitä suoraksi eteen ojennetussa kädessään.
  - Kouluttaja laskee painovyönsä varovasti altaan pohjaa suojaavalle kumimatolle.

- Kouluttaja kiinnittää painovyönsä uudelleen.

- Oppilaat toistavat kouluttajan näyttämän painovyön pudottamisharjoituksen muutamia kertoja.
- Oppilaat nousevat pinnalle.

#### 14. Pinnalla uinti sukelluslaitteen kanssa

- Oppilaat uivat pinnalla snorkkelista hengittäen pariköysi kiinnitettynä noin 25 metriä.

#### 15. Vedestä nouseminen tikkaita pitkin

- Oppilaat riisuvat räpylänsä pinnalla kelluen ja asettavat ne altaan reunalle.
- Oppilaat nousevat altaasta tikkaita pitkin.

#### 16. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

#### 17. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.

## AH7 Yhdistelmäharjoitus

### 1. Harjoituksen valmistelu

- Kurssin vastuukouluttaja kertoo altaan reunalla harjoituksen sisällön kaikille oppilaille.
- Oppilaat menevät omiin ryhmiinsä.

### 2. Käsimerkit

- Kouluttaja kertoo käsimerkit.

### 3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi.
- Oppilaat laittavat pariköyden parin toisen jäsenen tasapainotusliivin taskuun.
- Oppilaat jättävät laitteet altaan reunalle.

### 4. Perusvälineiden pukeminen

- Oppilaat pukevat perusvälineet.

### 5. Veteen meno taaksepäin kierähtäen perusvälinein

- Oppilaat menevät veteen taaksepäin kierähtäen altaan syvästä päästä.

### 6. Vapaasukellusharjoittelu

- Oppilaat harjoittelevat omaehtoisesti pinnalla uintia, linkkuveitsitaittoa, pinnalle tuloa ja veden alla uintia.
- Oppilaat nousevat altaasta.

### 7. Sukelluslaitteen pukeminen

- Oppilaat pukevat sukelluslaitteensa parinsa avustuksella.
- Oppilaat pukevat päälleen laitteen ja perusvälineiden lisäksi noin 5 kg:n painavan painovyön.

### 8. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat tekevät paritarkistuksen.

### 9. Veteen meno jättiloikalla sukelluslaitteella

- Oppilaat menevät veteen altaan syvästä päästä jättiloikalla.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat tekevät kuplatarkistuksen.
- Oppilaat kiinnittävät pariköyden ja sukeltavat altaan pohjalle.

### 10. Viistonousu pinnalle – jäljitelty hätänousu

- Kouluttajat näyttävät miten jäljiteltyä hätänousua harjoitellaan:
  - Hätänousun suorittaja tasapainottaa itsensä neutraaliksi.
  - Suorittaja näyttää kouluttajalle Ilma loppu - ja Ylös-käsimerkit.
  - Kouluttaja tarttuu kiinni oikealla kädellään kiinni suorittajan pulloventtiilistä

ja pitää vasemman käden sormenpäitään hänen annostimen kantensa päällä varmistaakseen, että hän puhaltaa koko nousun ajan.

- Hätänousun suorittaja ojentaa toisen kätensä päänsä eteen, pitää toisella kädellään tasapainotusliivin letkua edessään sormi tyhjennysventtiilillä ja suuntaa katseensa eteenpäin.
  - Suorittaja aloittaa hitaan nousun vinottain pohjalta pinnalle siten, että uintimatkaa kertyy noin 10 metriä.
  - Suorittaja puhaltaa koko nousun ajan hitaasti ulos annostimen kautta sanomalla a-a-a-a.
  - Kouluttaja keskeyttää nousun heti, jos hätänousun suorittaja lakkaa puhaltamasta tai hengittää sisään annostimesta.
- Oppilaat tekevät harjoituksen kukin vuorollaan kouluttajan kanssa.

#### 11. Pienoissukellus

- Oppilaat kiinnittävät pinnalla pariköyden.
- Oppilaat vaihtavat Ok- ja Alas-merkkejä.
- Oppilaat laskeutuvat tasapainottaen itsensä noin metrin päähän pohjasta.
- Oppilaat uivat altaan pohjalla käsimerkkejä ("Ok" ja "Tuohon suuntaan") vaihtaen noin 50 metriä.
- Oppilaat pysähtyvät ja vaihtavat Ok- ja Ylös-merkkejä.
- Oppilaat nousevat pinnalle ja vaihtavat Ok-merkkejä.

#### 12. Painovyön pukeminen ja riisuminen pinnalla

- Oppilaat harjoittelevat painovyön pukemista ja riisumista pinnalla aiemmin selostettuun tapaan.

#### 13. Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla

- Oppilaat nousevat pinnalle.
- Oppilaat riisuvat ja pukevat sukelluslaitteensa pinnalla pari kertaa.
- Oppilaat ojentavat laitteensa altaan reunalla olevalle parilleen.

#### 14. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

#### 15. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.