

AH8 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 omavalintaisesti

- Oppilaat menevät veteen valitsemallaan tavalla altaan syvästä päästä.

6. Vapaasukellusharjoittelu

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

7. Sukelluslaitteen pukeminen

- Oppilaat pukevat sukelluslaitteensa parinsa avustuksella.
- Oppilaat pukevat päälleen laitteen ja perusvälineiden lisäksi painovyön.

8. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat tekevät paritarkistuksen.

9. Veteen meno taaksepäin kierähtämällä sukelluslaitteella

- Kouluttaja näyttää miten veteen mennään taaksepäin kierähtämällä.
- Oppilaat menevät veteen altaan syvästä päästä taaksepäin kierähtämällä.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat tekevät kuplatarkistuksen.

10. Kelluvuuden varmistaminen painovyö riisumalla

- Oppilaat kelluvat pinnalla ja tasapainottavat itsensä lievästi kelluviksi.
- Toinen oppilaista irrottaa painovyönsä ja ojentaa sen sukellusparilleen, joka ojentaa sen takaisin. Tasapainotuksen tulee olla sellainen, että oppilas alkaa vajota saatuaan toisen parin painovyön käteensä.
- Painovyön vaihto tehdään muutaman kerran.

- Harjoituksen kautta oppilaat huomaavat, kuinka nosteen saa varmistettua painovyön riisumalla.

11. Hengittäminen vara-annostimesta ilman maskia.

- Toinen parin jäsen ottaa maskin pois kasvoiltaan ja näyttää kaasun loppu merkin.
- Oppilaat nousevat vara-annostinta käyttäen pari kertaa pinnalle.
- Oppilaat vaihtavat osia ja toistavat pari kertaa harjoituksen.

12. Ilma loppu -harjoitus

- Oppilaspari asettuu pohjalle vastakkain.
- Pari vaihtaa Ok-merkkejä.
- Kouluttaja sulkee toisen oppilaan pulloventtiilin.
- Oppilas, jonka pulloventtiili on suljettu antaa Kaasu loppu-merkin tunnettuaan hengityksen käyvän raskaaksi.
- Oppilas, jonka pulloventtiili on suljettu, ottaa käyttöönsä parin vara-annostimen.
- Oppilaat nousevat pintaan.
- Oppilaat laskeutuvat pohjalle ja tekevät harjoituksen uudestaan osia vaihtaen.
- Oppilaat sukeltavat pohjalle.

13. Vedestä nousu portaita pitkin sukelluslaite selässä

- Oppilaat riisuvat räpylänsä pinnalla ja laittavat ne altaan reunalle.
- Oppilaat nousevat laite selässään portaita pitkin altaasta.

14. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

15. Jälkipuinti

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

AH9 Laitesukellusharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa sukellusvalmiiksi.

3. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat tekevät paritarkistuksen.

4. Veteen meno omavalintaisesti

- Oppilaat menevät veteen valitsemallaan tavalla.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat tekevät kuplatarkistuksen.

5. Pelastettavan nostaminen pinnalle

- Kouluttajat näyttävät miten sukeltaja nostaa avun tarpeessa olevan parinsa pintaan:
 - Pelastettavaa esittävä kouluttaja tyhjentää tasapainotusliivin ja asettuu vatsalleen pohjalle
 - Pelastajana toimiva kouluttaja tyhjentää oman liivinsä, asettuu pelastettavan selkäpuolelle ja ottaa oikealla kädellään pelastettavan oikealta puolelta kiinni pelastettavan leuasta ja annostimesta. Hän pitää annostinta pelastettavan suussa ja pitää samalla pelastettavan päätä taaksepäin, jotta keuhkoissa laajeneva ilma purkautuisi nousun aikana.
 - Pelastaja tarttuu vasemmalla kädellään pelastettavan tasapainotusliivin letkuun ja nostaa sen ylös voidakseen säädellä ilman lisäämistä ja poistamista liivistä nousun aikana.
 - Pelastaja lisää hitaasti ilmaa pelastettavan tasapainotusliiviin ja tuo hänet pinnalle.
 - Pelastaja varmistaa oman ja pelastettavan kelluvuuden lisäämällä tarvittaessa ilmaa tasapainotusliiveihin ja puhalttaa (Huom! harjoituksessa simuloitusti!) pelastettavan keuhkoihin kaksi kertaa.
 - Pelastaja antaa hätämerkin.
 - Pelastaja irrottaa ensin pelastettavan painovyön, sitten omansa ja ojentaa ne avustajalle.
 - Oppilaat harjoittelevat pareittain uhrin pinnalle tuontia sekä pelastettavana että pelastajana.

6. Pelastettavan kuljettaminen pinnalla

- Kouluttajat näyttävät, miten uhria kuljetaan pinnalla;
 - Pelastaja asettuu pinnalla selällään olevan pelastettavan oikealle puolelle ja tarttuu oikealla kädellään pelastettavan niskan alta.
 - Pelastaja hinaa pelastettavaa pinnalla ja hapettaa noin viiden sekunnin välein puristamalla vasemmalla kädellään pelastettavan sieraimet kiinni ja puhaltamalla voimakkaasti (pelastusharjoituksissa hapetus tehdään aina

simuloituna).

- Hinauksen aikana -hapetuskertojen välillä- pelastaja riisuu vapaana olevalla vasemmalla kädellään molempien laitteet. Ensin omansa, sitten pelastettavan.
- Oppilaat harjoittelevat pareittain uhrin hinaamista ja hapetusta sekä pelastettavana että pelastajana.

7. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

8. Jälkipuinti

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