

AH10 Laitesukellusharjoitus

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Taitorata

- Harjoitus järjestetään ns. taitoratana, johon sisällytetään kaikki kurssilla opitut taidot:
 - Veteen meno kierähtämällä sivuttain, jättiloikalla ja kierähtämällä taaksepäin
 - Maskin ottaminen pois päästä ja tyhjentäminen
 - Leijunta
 - Painovyön riisuminen ja pukeminen pohjalla
 - Nousu parin vara-annostimella
 - Painovyön riisuminen ja pukeminen pinnalla
 - Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla.
 - Altaasta nousu sukelluslaite selässä.
- Kouluttajat valvovat kutakin taitoradan kohdetta.
- Oppilaat kiertävät radan tehden kullakin kohteella kerran vaadittavan harjoitteen.
- Rataa kierretään niin monta kertaa kuin kukin pari tunnin aikana ehtii.

3. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

4. Jälkipuinti

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