

LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

AVOVESI HARJOITTELUN TUNTISISÄLLÖT

AV1 Avovesisukellus – totuttelu avoveteen

Harjoituksen tavoite

Harjoituksen jälkeen oppilas osaa pukea avovesisukelluksella tarvittavat varusteet kouluttajan opastuksella yllään, ymmärtää sopivan painotuksen merkityksen, osaa valita itselleen avovedessä sopivan painotuksen.

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Käsimerkit

- Kouluttaja käy oppilaiden kanssa läpi käytettävät käsimerkit.

3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilas ja kouluttaja laittavat sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi.

4. Varusteiden pukeminen

- Oppilas pukee kouluttajan avustuksella sukelluspukunsa, laitteensa ja muut varusteensa räpylöitä lukuun ottamatta.
- Kouluttaja arvioi oppilaan painovyön sopivan painon.

5. Paritarkistus - Ylhäältä alas!

- Kouluttaja ja oppilas suorittavat paritarkistuksen.

6. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen

- Kouluttaja ilmoittaa sukellusvanhimmalle sukelluksen suurimman ajan ja syvyyden sekä tarkoituksen.
- Kouluttaja ja oppilas kiinnittävät pariköyden.

7. Veteen meno kahlaamalla

- Kouluttaja ja oppilas kahlaavat sukellusvanhimmalta luvan saatuaan räpylät kädessään noin rinnan syvyiseen veteen.
- Oppilas ja kouluttaja laittavat räpylät jalkaansa pohjalla seisten.

8. Kuplatarkistus

- Kouluttaja ja oppilas hengittävät annostimesta ja kääntyvät vuorollaan selin toiseen ja kumartuvat niin paljon, että pullon venttiili on veden alla.
- Kouluttaja ja oppilas tarkastavat mahdolliset vuodot sukelluslaitteissa.

9. Painotuksen sovittaminen

- Oppilas kokeilee painotustaan seisomalla annostimesta hengittäen rintaan asti ulottuvassa vedessä.
- Oppilas tyhjentää tasapainotusliivinsä ja koukistaa polvensa.
- Oppilaan painotus on sopiva silloin, kun hän vajoaa veden alle myös keuhkot täynnä. Toisaalta painoja ei saa olla liikaa.

10. Tasapainotusliivin käytön kertaaminen

- Oppilas tekee muutamia harjoitustäyttöjä ja tyhjennyksiä.
- Oppilas täyttää liivinsä ja kelluu pinnalla.

11. Hengittäminen annostimesta

- Oppilas ja kouluttaja tyhjentävät tasapainotusliivinsä ja laskeutuvat vastakkain pohjaan polvilleen.
- Kouluttaja muistuttaa esimerkillään korvien ja maskin paineentasaamisesta.
- Oppilas ja kouluttaja hengittävät rauhallisesti annostimesta ja vaihtavat OK-merkkejä.

12. Leijunta

- Kouluttaja ja oppilas laskeutuvat pohjaan ja tasapainottavat itsensä neutraaliksi.
- Oppilas tekee leijunnan noin metrin pohjan yläpuolella.

13. Uinti sukelluslaitteella

- Kouluttaja ja oppilas laskeutuvat pohjaan ja tasapainottavat itsensä neutraaliksi.
- Oppilas ja kouluttaja uivat 5-10 minuuttia lähellä pohjaa 1,5-3 metrin syvyydessä vedessä rinnakkain vaihtaen käsimerkkejä (OK, Tuohon suuntaan, Ylös).

14. Nousu vedestä

- Oppilas ja kouluttaja nousevat pohjalle seisomaan noin metrin syvyydessä vedessä.
- Oppilas ja kouluttaja ottavat räpylänsä jaloistaan ja kahlaavat rannalle.

15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Kouluttaja ja oppilas purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

16. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun harjoituksen sujumisesta oppilaiden kanssa ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.
- Oppilas merkitsee sukelluksen sukelluspäiväkirjaansa.

AV2 Avovesisukellus - perustaidot

Harjoituksen tavoite

Harjoituksen jälkeen oppilas osaa tasapainottaa itsensä avovedessä sekä riisua sukelluslaitteensa pinnalla kelluen.

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Käsimerkit

- Kouluttaja käy oppilaiden kanssa läpi käytettävät käsimerkit.

3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi

- Oppilas ja kouluttaja laittavat sukelluslaitteensa käyttövalmiiksi.

4. Varusteiden pukeminen

- Oppilas pukee kouluttajan avustuksella sukelluspukunsa ja muut varusteensa räpylöitä ja sukelluslaitetta lukuun ottamatta.

5. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilas ja kouluttaja suorittavat paritarkistuksen.

6. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen

- Oppilas ilmoittaa sukellusvanhimmalle sukelluksen suurimman ajan ja syvyyden sekä tarkoituksen.

7. Veteen meno kahlaamalla

- Kouluttaja ja oppilas täyttävät tasapainotusliivinsä noin puolilleen, kahlaavat sukellusvanhimmalta luvan saatuaan noin metrin syvyiseen veteen räpylät kädessään ja laitetta kantaen.
- Oppilas ja kouluttaja antavat laitteidensa kellua pinnalla.
- Oppilas ja kouluttaja laittavat räpylät jalkaansa pohjalla seisten.

8. Sukelluslaitteen pukeminen pinnalla

- Kouluttaja näyttää miten sukelluslaite puetaan pinnalla kelluen.
- Oppilas pukee laitteen pinnalla kelluen.
- Kouluttaja ja oppilas siirtyvät 0,5 – 1 metrin syvyiseen veteen.

9. Kuplatarkistus

- Kouluttaja ja oppilas hengittävät annostimesta ja kääntyvät vuorollaan selin toiseen ja kumartuvat niin paljon, että pullon venttiili on veden alla.
- Kouluttaja ja oppilas tarkastavat mahdolliset vuodot sukelluslaitteissa.
- Kouluttaja ja oppilas kiinnittävät pariköyden.

10. Annostimen tyhjentäminen

- Oppilas ja kouluttaja laskeutuvat pohjalle noin 1,5 metrin syvyyteen.
- Oppilas tyhjentää kouluttajalta saamansa merkin jälkeen annostimensa sekä puhaltamalla että pakkosytöillä muutamia kertoja.

11. Uinti sukelluslaitteella

- Kouluttaja ja oppilas laskeutuvat pohjaan ja tasapainottavat itsensä neutraaliksi.
- Oppilas ja kouluttaja sukeltavat noin 10 minuuttia hitaasti 2-6 metrin syvyydessä vedessä rinnakkain vaihten käsimerkkejä (OK, Tuohon suuntaan, Seis, Ylös).
- Kouluttaja ja oppilas pysähtyvät välillä kokonaan ja tasapainottavat itsensä noin metrin korkeudelle pohjasta.
- Kouluttaja tarkkailee erityisesti oppilaan tasapainotuksen hallintaa.

12. Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen

- Oppilas ja kouluttaja palaavat lähelle lähtöpistettään noin 1,5 metrin syvyyteen.
- Kouluttaja käskää käsimerkein oppilasta täyttämään maskin osittain vedellä ja sen jälkeen tyhjentämään sen.
- Oppilas hengittää ensin muutamia kertoja nenän kautta ulos ja raottaa sitten maskiaan sen verran, että se täyttyy osittain vedellä.
- Oppilas tyhjentää maskinsa.
- Kouluttaja ja oppilas vaihtavat OK-merkkejä. Kun kaikki on hyvin he vaihtavat Ylös-merkkejä ja nousevat hallitusti ja rauhallisesti pinnalle.

13. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla

- Oppilas riisuu painovyönsä ja sukelluslaitteensa pinnalla kelluen ja ojentaa ne laiturille tai veneeseen.
- Oppilas nousee laiturille tai veneeseen.
- Kouluttaja riisuu oman laitteensa ja nousee vedestä.

14. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Kouluttaja ja oppilas purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

15. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun harjoituksen sujumisesta oppilaiden kanssa ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.
- Oppilas merkitsee sukelluksen sukelluspäiväkirjaansa.

AV3 Avovesisukellus - pelastautuminen

Harjoituksen tavoite

Harjoituksen jälkeen oppilaat osaavat sukeltaa parina toisen oppilaan kanssa, tyhjentää maskin, käyttää vara-annostintaan ja tehdä hallitun hätänousun.

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Sukelluksen suunnittelu yhdessä oppilaiden kanssa

- Kouluttaja ja oppilaspari tekevät yhdessä sukellussuunnitelman.

3. Käsimerkit

- Kouluttaja käy oppilaiden kanssa läpi käytettävät käsimerkit.

4. Sukelluslaitteen laittaminen käyttökuntoon

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttökuntoon.

5. Varusteiden pukeminen

- Oppilaat pukevat sukelluspukunsa, laitteensa ja muut varusteensa parinsa avustuksella.

6. Paritarkistus – Ylhäältä alas!

- Oppilaat suorittavat paritarkistuksen.

7. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen

- Toinen oppilaista ilmoittaa sukellusvanhimmalle sukelluksen suurimman ajan ja syvyyden sekä tarkoituksen.

8. Veteen meno sivuttain kierähtämällä

- Mikäli mahdollista oppilaat menevät veteen sivuttain kierähtämällä laiturilta tms. alustalta. Ellei tällaista alustaa ole käytössä, oppilaat menevät veteen kahlaamalla.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.

9. Kuplatarkistus

- Oppilaat tekevät vedessä kuplatarkistuksen.

10. Parisukellus

- Oppilaat kiinnittävät pariköytensä.
- Oppilaat laskeutuvat pohjan tuntumaan.
- Oppilaat uivat vierekkäin kiinnittäen erityistä huomiota tasapainotukseen ja merkkien vaihtamiseen parin kanssa.
- Kouluttaja ui parin vieressä vuoroin kummallakin puolella.

11. Oman vara-annostimen käyttö

- Oppilaat palaavat lähelle lähtöpistettään noin 1,5 metrin syvyyteen.
- Oppilaat ovat pohjalla polvillaan ja ottavat käyttöönsä oman vara-annostimensa.

12. Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen

- Oppilaat ovat polvillaan pohjalla noin 1,5 metrin syvyydessä.
- Oppilaat hengittävät ensin muutamia kertoja nenän kautta ulos.
- Oppilaat harjoittelevat osittain vedellä täyttyneen maskin tyhjentämistä.

13. Hallittu hätänousu

- Harjoituksen tavoitteena on soveltaa käytäntöön allasolosuhteissa harjoiteltu jäljitelty vapaanousu.
- Harjoitus tehdään nousemalla n. viiden metrin syvyyteen ankkuroitua nousuköyttä myöden.
- Annostin pidetään suussa koko harjoituksen ajan.
- Nousun ajan hengitetään kevyesti ulos koko ajan.
- Nousunopeus enintään 10 metriä minuutissa.
- Oppilaan on oltava laitesukelluskouluttajan suorassa valvonnassa koko harjoituksen ajan.
- Kouluttajan on kyettävä valvomaan, että oppilas hengittää ulos nousun aikana.
- Kouluttajan on kyettävä pysäyttämään nousu välittömästi tarpeen vaatiessa: nousuköysi on ankkuroitava riittävän suurella painolla niin, että nousu pysähtyy, kun nousuköydestä tartutaan kiinni.

14. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla kelluen

- Oppilaat riisuvat painovyönsä ja sukelluslaitteensa pinnalla kelluen.
- Oppilaat nostavat painovyönsä ja sukelluslaitteensa parinsa avustuksella laiturille, veneeseen tai muulle alustalle

15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

16. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun harjoituksen sujumisesta oppilaiden kanssa ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.
- Oppilaat laskevat ilmankulutuksensa.
- Oppilaat merkitsevät sukelluksen sukelluspäiväkirjaansa.

AV4 Avovesisukellus - pelastaminen

Harjoituksen tavoite

Harjoituksen jälkeen oppilaat osaavat pukea laitteensa pinnalla, vaihtaa annostimensa parin vara-annostimeen ja suunnistaa auttavasti veden alla.

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Sukelluksen suunnittelu yhdessä oppilaiden kanssa

- Kouluttaja ja oppilaspari tekevät yhdessä sukellussuunnitelman.

3. Käsimerkit

- Oppilaat kertaavat käsimerkit.

4. Sukelluslaitteen laittaminen käyttökuntoon

- Oppilaat laittavat pareittain sukelluslaitteensa käyttökuntoon.

5. Varusteiden pukeminen

- Oppilaat pukevat parinsa avustuksella sukelluspukunsa, laitteensa ja muut varusteensa räpylöitä lukuun ottamatta.

6. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen

- Toinen oppilaista ilmoittaa sukellusvanhimmalle sukelluksen suurimman ajan ja syvyyden sekä tarkoituksen.

7. Paritarkistus - Ylhäältä alas!

- Oppilaat tekevät paritarkistuksen.

8. Veteen meno jättiloikalla

- Oppilaat menevät veteen jättiloikalla laiturilta tms. alustalta. Ellei alustaa ole, oppilaat menevät veteen kahlaten.
- Kouluttaja varmistaa, että oppilaat vaihtavat OK-merkkejä.
- Oppilaat asettavat kompassiinsa paluusuunnan.

9. Kuplatarkistus

- Oppilaat tekevät vedessä kuplatarkistuksen.
- Oppilaat kiinnittävät pariköytensä.

10. Laskeutuminen köyttä pitkin

- Oppilaat laskeutuvat 6-8 metrin syvyyteen poijulta tai veneestä pohjalle johtavaa köyttä pitkin.
- Oppilaat tasapainottavat itsensä lähellä pohjaa.

11. Parisukellus

- Oppilaat uivat vierekkäin kiinnittäen erityistä huomiota tasapainotukseen ja merkkien vaihtamiseen.
- Kouluttaja ui parin vieressä vuoroin kummallakin puolella.

12. Suunnistus

- Oppilaat palaavat lähelle lähtöpaikkaansa kompassiin tukeutuen.

13. Pelastettavan nostaminen pinnalle

- Harjoituksen tavoitteena on soveltaa käytäntöön allasolosuhteissa harjoiteltu pelastettavan nostaminen pinnalle-harjoitusta
- 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.

14. Pelastettavan kuljettaminen pinnalla

- Kouluttajat näyttävät, miten uhria kuljetaan pinnalla;
- Pelastaja hinaa pelastettavaa pinnalla 10-20 metriä.
- Oppilaat harjoittelevat pareittain uhrin hinaamista sekä pelastettavana että pelastajana.

15. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla

- Oppilaat riisuvat sukelluslaitteensa pinnalla kelluen.
- Oppilaat nostavat laitteensa parin avustuksella laiturille, veneeseen tai muulle alustalle.

16. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

- Oppilaat purkavat ja huoltavat sukelluslaitteensa.

17. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy palautekeskustelun harjoituksen sujumisesta oppilaiden kanssa ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.
- Oppilaat laskevat ilmankulutuksensa.
- Oppilas merkitsee sukelluksen sukelluspäiväkirjaansa.

AV5 Avovesisukellus – sukelluksen suunnittelu

Harjoituksen tavoite

Harjoituksen jälkeen oppilaat osaavat suunnitella ja toteuttaa itsenäisesti parisukelluksen.

1. Harjoituksen valmistelu

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

2. Sukelluksen suunnittelu

- Oppilaat suunnittelevat itsenäisesti seuraavan sukelluksen. Suunnitelmasta on käytävä ilmi ainakin:
 - sukelluspaikka
 - suurin syvyys
 - sukellusaika
 - sukelluksen tarkoitus
 - uintireitti
 - parin johtaja.

3. Sukelluksen toteuttaminen

- Oppilaat toteuttavat suunnittelemansa sukelluksen itsenäisesti.
- Kouluttaja seuraa, ettei mikään turvallisuuden kannalta oleellinen osa sukelluksesta jää tekemättä.

4. Jälkipuinti

- Kouluttaja käy läpi harjoituksen sujumisen tavallista perusteellisemmin ja täyttää oppilaiden kanssa yhdessä jälkipuinnin tukilomakkeen.
- Oppilaat laskevat ilmankulutuksensa.
- Oppilaat merkitsevät sukelluksen sukelluspäiväkirjaansa.