

Tervetuloa Laitesukelluksen peruskurssille!



Tämän kurssin jälkeen oppilaalla on sellaiset tiedot ja taidot, joita hän tarvitsee sukeltaakseen turvallisesti enintään 15-20 metrin syvyysalueelle.

Oppimistavoitteet

Luennon jälkeen

- tunnet kurssin perusrakenteen
- ymmärrät terveyden merkityksen sukeltamiselle
- tunnet harrastussukelluksen keskeiset piirteet ja sen tarjoamat harrastusmahdollisuudet
- ymmärrät yhteisvastuun ja parityöskentelyn merkityksen
- olet tutustuneet muihin kurssilaisiin



Laitesukelluksen peruskurssi

Pääsyehdot

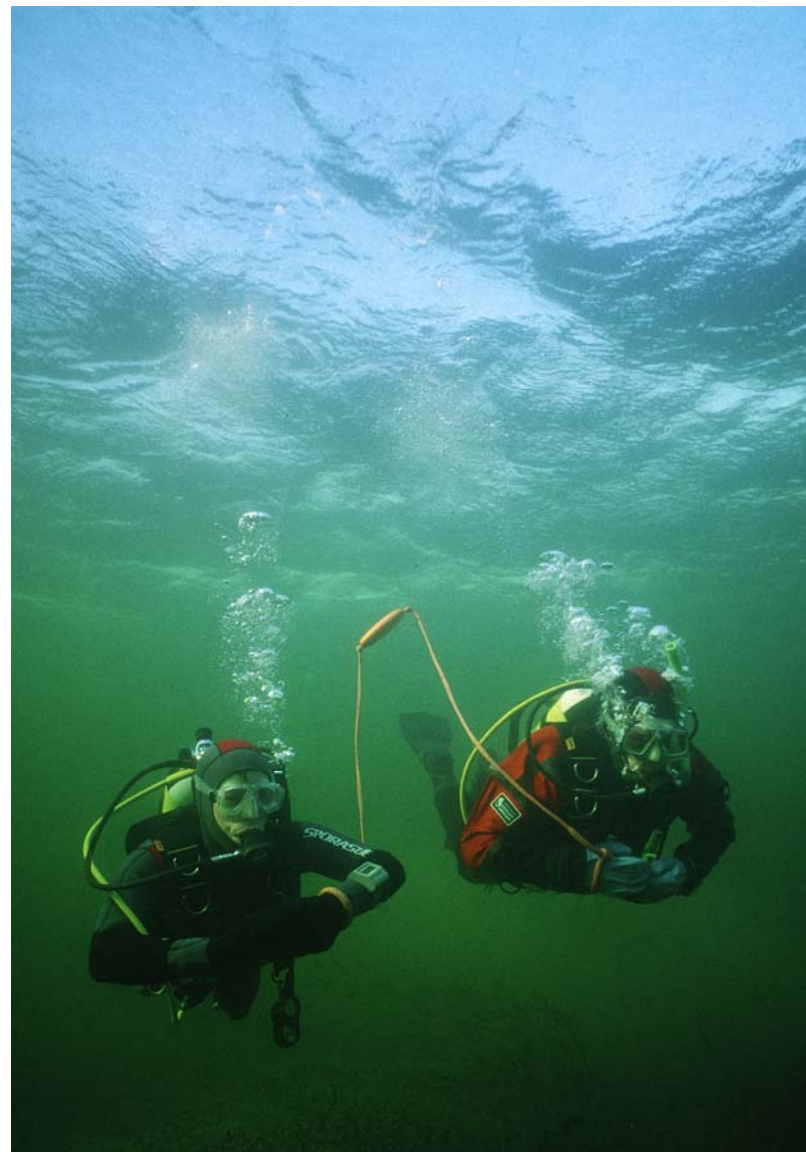
- Ikä 12 vuotta
- Terveys selvitys

Edut ja oikeudet

- Jatkokoulutukseen osallistuminen
- Mahdollisuus sukeltaa ulkomailla
- Ilmansaantioikeus

Rakenne

- Teoriaopetus 10 h
- Teoriakoe
- Allasharjoittelu 10 h
- Avovesisukellukset 5 kertaa



Sukeltajan terveys

Terveyden merkitys

- Hyvä terveys ja kunto lisäävät sukeltamisen turvallisuutta
- Tietyt sairaudet ja vammat voivat olla sukellusesteitä
- Jotkut lääkkeet ja sukeltaminen eivät sovi yhteen

Terveysselvitys

- Ole rehellinen Terveyselvityslomaketta täyttäessäsi!
- Ota yhteyttä lääkäriin, jos epäilet terveytesi estävän sukeltamisen!



Terveys selvitys 1

OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN JOS	Nimikirjaimet
Saatat olla raskaana.	
Käytät säännöllisesti reseptilääkkeitä tai muita lääkkeitä (poikkeuksena ehkäisy).	
Sinulla on huomattava ylipaino (painoindeksi BMI(kg/m ²)>30).	
Olet yli 45-vuotias ja yksi tai useampi seuraavista koskee sinua	
Poltat piippua, sikareita tai savukkeita.	
Sinulla on korkea kolesterolitaso.	
OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN JOS SINULLA ON NYT TAI ON KOSKAAN OLLUT	Nimikirjaimet
Astma, hengenahdistus/hengitysvaikeus tai vinkuva hengitys fyysisen rasituksen aikana.	
Minkäänlaista keuhkosairautta	
Ilmarinta (pneumothorax).	
Rintakehään kohdistuva leikkaus.	
Ahtaan tai avoimen paikan kammo tai paniikkihäiriö.	
Epilepsia, kouristuskohtauksia, suonenvetoa tai käytät lääkkeitä välttääksesi niitä.	
Aikaisempia tajunnanhäiriöitä (kokonaan tai osittain menettänyt tajunnan).	
Sukellusonnettomuus tai sukeltajantauti.	
Sokeritauti (diabetes).	
Korkea verenpaine tai verenpainelääkitys.	
Mikä tahansa sydänsairaus tai rytmihäiriö.	
Korvasairauksia, kuulonalenema tai tasapainovaikeuksia.	
Veren hyytymisen häiriöitä (veritulppa tai vuototaipumus).	
Psyykkisiä sairauksia.	

Terveysselvitys 2

YMMÄRRÄN, ETTÄ MINUN EI TULE SUKELTAA JOS MINULLA ON TAI MINULLE KEHITTYY MITÄ TAHANSA SEURAAVISTA TILOISTA	Nimikirjaimet
Flunssa, poskiontelotulehdus, tai mitään hengitysvaikeuksia (esim.keuhkoputkentulehdus, heinänuha)	
Akuutti migreeni tai päänsärky	
Tehty mitä tahansa kirurgiaa viimeisen 6 viikon aikana	
Elimistöissäni toimintakykyyni haitallisesti vaikuttavia aineita kuten lääkkeitä, huumausaineita tai alkoholia (myös krapula)	
Kuumetta, huimausta, pahoinvointia, oksentelua tai ripulia	
Korvien paineentasausongelmia	
Vatsahaava	
Raskaus	

OPPILAAN / SUKELTAJAN ALLEKIRJOITUS

Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:

- ☐ A. Parhaan tietoni mukaan terveyteni on hyvä eikä mikään yllämainituista terveydellisistä riskitekijöistä koske minua.
- ☐ B. Olen selvittänyt mahdolliset riskitekijät lääkärin kanssa. Minut on todettu sukelluskelpoiseksi ja olen esittänyt lääkärintarkastuslausunnon tai kortin.

Mikäli terveydentilassani tapahtuu muutos sukelluskurssin tai sukelluskauden aikana, en jatka sukellustoimintaan osallistumista ennen kuin sen vaikutukset on selvitetty.

Harjoitusten ja oppituntien aiheet

Allasharjoituksissa opit

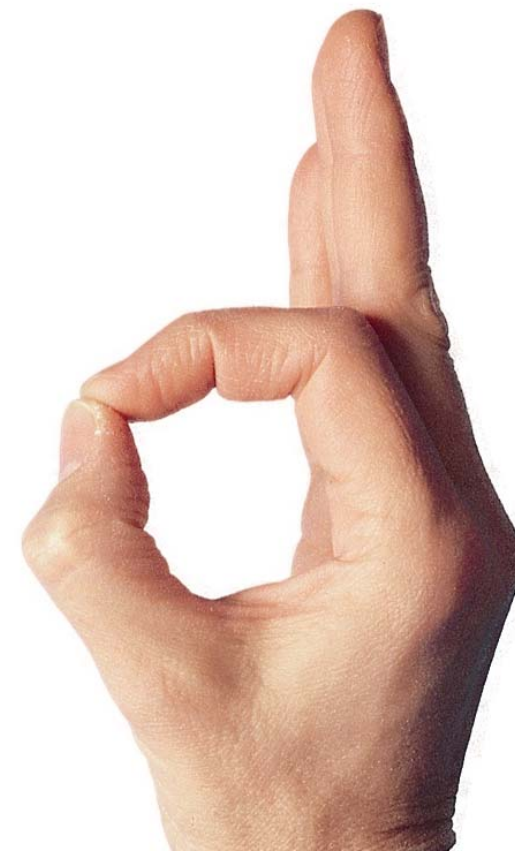
- käyttämään maskia, räpylöitä ja snorkkeliä
- tyhjentämään maskin
- hengittämään sukelluslaitteesta
- säätämään kelluvuuttasi
- sukeltamaan parin kanssa
- tekemään paritarkistuksen
- auttamaan pariasi pulmatilanteissa
- irrottamaan tarvittaessa painovyösi
- hengittämään vara-annostimesta

Teoriatunneilla tutustut

- sukellusfysiikkaan
- sukellusfysiologiaan
- sukellusvarusteisiin
- sukellustekniikkaan
- sukellusturvallisuuteen

Avovesiharjoituksissa opit

- pukeutumaan sukelluspukuun ja muihin sukellusvarusteisiin
- käyttämään sukellusvarusteita avovesiolosuhteissa
- välttämään pohjaliejun sotkemista



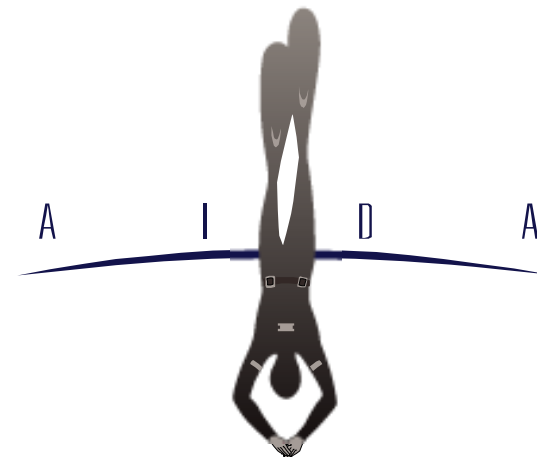
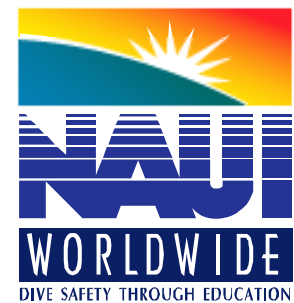
Sukellusharrastuksen eri muotoja

- Snorkkelisukellus
- Vapaasukellus
- Laitesukellus
- Valokuvaus
- Uppopallo
- Räpyläuinti
- Suunnistus
- Kalastus
- Meriarkeologia
- Meribiologia



Sukeltajaliitto ry

- Lajiliitto
- Jäsen SLU:ssa, EUF:ssa ja CMAS:ssa
- NAUI
- AIDA
- DAN
- Koulutusjärjestelmä
- Sukeltaja -lehti
- Sukelluskortit
- Sporttiturva



Sukeltajaliiton koulutusjärjestelmä

Sukeltajaliiton koulutus	CMAS	NAUI
Snorkkelisukelluskoulutus		
Norpan taitorata	S1	–
Snorkkelisukelluskurssi	S2	Skin Diver
Snorkkelisukelluksen jatkokurssi	S3	–
Vapaasukelluskoulutus		
AIDA *-vapaasukelluskurssi	AIDA freediver*	–
AIDA **-vapaasukelluskurssi	AIDA freediver **	–
AIDA ***-vapaasukelluskurssi	AIDA freediver **	–
AIDA ****-vapaasukelluskurssi	AIDA freediver ***	–
Laitesukelluskoulutus		
Laitesukelluksen peruskurssi	P1	Scuba Diver
Laitesukelluksen jatkokurssi	P2	Advanced Scuba Diver
Laitesukelluksen syventävä jatkokurssi	P3	Master Scuba Diver
–	P4	–
Erikoiskurssit		
Sukellusturvallisuus	–	Rescue Diver
Kuivapuku	–	Dry Suit Diver
Nitroksi	Nx1	Nitrox Diver
Kouluttajakurssit		
NS-ohjaaja	Snorkel Instructor 1	–
Snorkkelisukelluskouluttaja	Snorkel Instructor 2	Skin Diving Instructor
Lähikouluttaja	–	Assistant Instructor
Sukellusopas	–	Divemaster
–	M1	–
Laitesukelluskouluttaja	M2	Scuba Instructor
Kouluttajakurssin opettaja	M3	Instructor Trainer
Kouluttajakurssin vastuukouluttaja	–	Course Director

Yhteenveto

- Tutustuminen muihin kurssilaisiin
- Laitesukelluksen peruskurssi
- Harrastussukelluksen eri muodot ja harrastusmahdollisuudet
- Sukeltajaliitto ry
- Jatkuva koulutus

