



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH8 Yhdistelmäharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Perusvälineiden pukeminen		
5. Veteen meno omavalintaisesti		
6. Vapaasukellusharjoittelu		
7. Sukelluslaitteen pukeminen		
8. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
9. Veteen meno taaksepäin kierähtämällä laitteella		
10. Kelluvuuden varmistaminen painovyö riisumalla		
11. Hengittäminen vara-annostimesta ilman maskia.		
12. Ilma loppu-harjoitus		
13. Suora nousu pinnalle laitteesta hengittämättä		
14. Vedestä nousu portaita pitkin sukelluslaite selässä		
15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
16. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH9 Laitesukellusharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
3. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
4. Veteen meno omavalintaisesti		
5. Pelastettavan nostaminen pinnalle		
6. Pelastettavan kuljettaminen pinnalla		
8. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
9. Jälkipuinti		