



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH10 Laitesukellusharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Taitorata		
- Veteen meno: kier. sivutt. ja taakse sekä jättiloikka		
- 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		
3. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
4. Jälkipuinti		