



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH6 Yhdistelmäharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Perusvälineiden pukeminen		
5. Veteen meno jättiloikalla perusvälinein		
6. Vapaasukellusharjoittelu		
7. Sukelluslaitteen pukeminen		
8. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
9. Veteen meno jättiloikalla sukelluslaitteella		
10. Sukeltaminen ilman maskia		
11. Hengittäminen parin vara-annostimesta paikalla		
12. Parin vara-annostimesta heng. nousun aikana		
13. Painovyön pukeminen ja riisuminen pohjalla		
14. Pinnalla uinti sukelluslaitteen kanssa		
15. Vedestä nouseminen tikkaita pitkin		
16. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
17. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH7 Yhdistelmäharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Perusvälineiden pukeminen		
5. Veteen meno taaksepäin kierähtäen perusvälinein		
6. Vapaasukellusharjoittelu		
7. Sukelluslaitteen pukeminen		
8. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
9. Veteen meno jättiloikalla sukelluslaitteella		
10. Viistonousu pinnalle – jäljitelty vapaanousu		
11. Pienoissukellus		
12. Painovyön pukeminen ja riisuminen pinnalla		
13. Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla		
14. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
15. Jälkipuinti		