



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Avovesi.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AV1 Avovesisukellus – totuttelu avoveteen		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Varusteiden pukeminen		
5. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
6. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen		
7. Veteen meno kahlaamalla		
8. Kuplatarkistus		
9. Painotuksen sovittaminen		
10. Tasapainotusliivin käytön kertaaminen		
11. Hengittäminen annostimesta		
12. Leijunta		
13. Uinti sukelluslaitteella		
14. Nousu vedestä		
15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
16. Jälkipuinti		

LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Avovesi

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AV2 Avovesisukellus - perustaidot		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Sukelluslaitteen laittaminen käyttövalmiiksi		
4. Varusteiden pukeminen		
5. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
6. Sukellusvanhimhalle ilmoittaminen		
7. Veteen meno kahlaamalla		
8. Sukelluslaitteen pukeminen pinnalla		
9. Kuplatarkistus		
10. Annostimen tyhjentäminen		
11. Uinti sukelluslaitteella		
12. Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen		
13. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla		
14. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
15. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Avovesi

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AV3 Avovesisukellus - pelastautuminen		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Sukelluksen suunnittelu yhdessä oppilaiden kanssa		
3. Käsimerkit		
4. Sukelluslaitteen laittaminen käyttökuntoon		
5. Varusteiden pukeminen		
6. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
7. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen		
8. Veteen meno sivuttain kierähtämällä		
9. Kuplatarkistus		
10. Parisukellus		
11. Oman vara-annostimen käyttö		
12. Osittain täyttyneen maskin tyhjentäminen		
13. Hallittu hätänousu		
14. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla kelluen		
15. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
16. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Avovesi

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AV4 Avovesisukellus - pelastaminen		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Sukelluksen suunnittelu yhdessä oppilaiden kanssa		
3. Käsimerkit		
4. Sukelluslaitteen laittaminen käyttökuntoon		
5. Varusteiden pukeminen		
6. Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen		
7. Paritarkistus – Ylhäältä alas!		
8. Veteen meno jättiloikalla		
9. Kuplatarkistus		
10. Laskeutuminen köyttä pitkin		
11. Parisukellus		
12. Suunnistus		
13. Pelastettavan nostaminen pinnalle		
14. Pelastettavan kuljettaminen pinnalla		
15. Sukelluslaitteen riisuminen pinnalla		
16. Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto		
17. Jälkipuinti		



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Avovesi

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AV5 Avovesisukellus – sukelluksen suunnittelu		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Sukelluksen suunnittelu		
3. Sukelluksen toteuttaminen		
4. Jälkipuinti		