

## Snorkkelisukelluskouluttajan taitovaatimukset

Oppilaiden on läpäistävä seuraavat käytännön taitotestit. Tavoiteaikojen ylittämiset eivät johda hylkäämiseen, mutta niiden saavuttaminen vaikuttaa taitovaatimuksista annettavaan arvosanaan.

### *Uimataidot*

Ilman sukellusvarusteita

- 25 m sukellus, lähtö paikaltaan vedestä ilman vauhtia
- 400 m uinti kahdella eri teknisesti oikealla uintityylillä (tavoiteaika on 10 minuuttia)
- edellisen jatkoksi 25 m kylkiuinti ja 25 m pelastusselkäuinti
- 20 minuutin pelastautumisuinti vapaavalintaisella tyylillä (veden poljenta, kellunta jne.)
- samankokoisen henkilön nosto pohjasta ja kuljetus 50 m

### *Perusvälinetaidot*

Perusvälineitä käyttäen

- 825 m perusvälineuinti (tavoiteaika on alle 18 minuutissa)
- 50 m perusvälinesukellus, pinnassa saa käydä enintään 3 kertaa
- vähintään 4 pienen esineen nouto vähintään 2.4 metrin syvyydestä yhdellä sukelluksella
- samankokoisen henkilön nosto pohjasta ja kuljetus 100 m (tavoiteaika on alle 4 minuutissa)
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pohjassa
  - riisutaan perusvälineet pohjalla ja jätetään ne sinne
  - nousu pintaan
  - sukellus takaisin pohjaan
  - perusvälineiden pukeminen pohjassa
  - maskin tyhjennys
  - nousu pintaan, snorkkelin tyhjennys
- osoitettava Sukeltajaliiton kouluttajakoulutuksen arviointikriteerien mukaisesti hyväksyttävääntasoiset ja oikeaoppiset demonstraatiotaidot seuraavista sukeltamisen perustaidoista
  - veteenmeno askeltaen
  - veteenmeno sivuttain kierähtäen
  - taitto
  - pinnan alle meno jalat edellä
  - uintitekniikat: vapaauinti, rintauinti
  - räpyläpotku
  - delfiinipotku
  - snorkkelintyhjennys
  - maskin tyhjennys
  - pintaan nousu
  - perusvälinesukellus
  - perusvälineuinti
- pelastaminen
  - tehtävä avovedessä
  - tajuttoman uhrin nosto pintaan vähintään 4 metrin syvyydestä
  - kuljetus 50 m
  - hapetus kuljetuksen aikana