

SNORKKELI SUKELLUSKURSSI

Kurssin järjestämisohjeen kattavuus

Sukeltajaliiton hyväksymä snorkkelisukelluskurssi voidaan järjestää ainoastaan näitä ohjeita noudattaen. Tämän järjestämisohjeen lisäksi kurssin vastuullinen järjestäjä on velvollinen huolehtimaan siitä, että kurssilla noudatetaan voimassaolevaa Sukeltajaliiton yleistä koulutusohjetta sekä turvaohjetta, sukelluskoulutuksen eettisiä sääntöjä sekä lasten ja nuorten sukellustoiminnan eettisiä ohjeita.

Kurssin tavoite

Snorkkelisukelluskurssin hyväksytysti läpäissyt sukeltaja hallitsee perusvälinesukellustekniikat. Hänellä on valmius tehdä snorkkelisukelluksia avovedessä n. 10 metrin syvyyteen asti kurssiolosuhteita vastaavissa tai paremmissa olosuhteissa.

Pääsyvaatimukset

Kurssin pääsyvaatimukset

- Sukeltajaliiton jäsenyys joko Liiton jäsenseuran kautta tai suoraan Sukeltajaliiton henkilöjäsenenä
- vähintään 10-vuoden ikä
- alle 18-vuotiailta huoltajan kirjallinen suostumus
- uimataito (200m)
- kurssille pääsy ei edellytä alempien snorkkelisukellusluokitusten suorittamista

Kurssin vastuukouluttaja

Kurssin vastuukouluttajana voi toimia Sukeltajaliiton hyväksymä snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja.

Opetusmateriaali

Kurssin järjestäjällä on oltava omistuksessaan Sukeltajaliiton hyväksymä snorkkelisukelluskurssin opetusmateriaali.

Turvallisuus

- uima-allaskoulutuksessa yhden kouluttajan suorassa valvonnassa saa olla korkeintaan neljä oppilasta
- avovesikoulutuksessa yhden kouluttajan suorassa valvonnassa saa olla korkeintaan kaksi oppilasta
- sukelluksen lääketieteelliset rajoitteet –informaatiolomakkeen allekirjoittaminen (alle 18-vuotiailta huoltajan allekirjoitus)

Kortitusvaatimukset

Kurssi on suoritettava loppuun 12 kuukauden sisällä sen aloittamisesta.

Kortituksen edellytykset ovat

- hyväksytysti läpäisty teoriaosuus
- hyväksytysti läpäisty teoriakoe
- hyväksytysti läpäisty allasosuus
- hyväksytysti läpäisty avovesiosuus
- kurssin järjestäjää kohtaan olevien taloudellisten velvoitteiden täyttäminen

Sukeltajakortti

Sukeltajaliiton koulutusohjelman mukainen snorkkelisukelluskurssi täyttää kansainvälisen CMAS S2 -koulutusstandardin sekä NAUI Skin Diver -koulutusstandardien vaatimukset.

Mikäli kurssin vastuukouluttajalla on snorkkelisukelluskouluttajaluokitus tai laitesukelluskouluttajaluokitus, hän hakee kurssin hyväksytysti suorittaneille oppilaille CMAS S2 -kortit. Vastuukouluttaja, jolla on NAUI:n Skin Diver Instructor tai NAUI Scuba Instructor –luokitus, hakee vastaavasti oppilaille NAUI Skin Diver –kortit.

Teoria

Teoriaopetus on muodostettu aihepiireittäin. Suositeltava luennon kesto on esitetty kouluttajan muistiinpanoissa. Niistä selviävät myös muut tarvittavat havaintovälineet. Ennen ensimmäistä allaskertaa on kurssilaisen osallistuttava vähintään ensimmäiselle teoriaopetuskerralle.

Luento 1.

Arvioitu kesto 2 x 45 min.

Johdanto

- tervetuloa
- esittelyt
- luennon hyötyarvo
- teoriakerran sisältö

Oppimistavoitteet

- tämän luennon jälkeen oppilaat tietävät
 - mitä kaikkea kurssiin kuuluu
 - miten he voivat läpäistä kurssin
 - tuntevat perusvälineet ja osaavat ostaa itselleen sopivat varusteet
 - tietävät miten paineentasaus tulee tehdä
 - tietävät mitä hengenvahvistus on ja mitä siihen liittyy

Kurssin sisältö

- teoriaopetus 6 kertaa, sisältäen teoriakokeen
- allasopetus 6 kertaa
- avovesiopetus 1 avovesipäivä

Läpäisykriteerit

- aktiivinen osallistuminen opetukseen
- teoriakokeesta on saatava vähintään 70 % maksimipisteistä, eikä kokeessa saa esiintyä turvallisuutta vaarantavia virheitä
- suoriuduttava allastaidoista vähintään arvosanalla 2
- allastaitoradan suoritusten tulee olla arvosanaltaan vähintään 2
- avovesisukelluksien suoritusten tulee olla arvosanaltaan vähintään 2

Maski

- maskin esittely
- maskin ominaisuudet
- maskivaihtoehdot
- käyttö, hoito ja huolto
- itselleen sopivan maskin ostaminen

Snorkkeli

- snorkkelin esittely
- turvallisen snorkkelin ominaisuudet
- käyttö, hoito ja huolto
- itselleen sopivan ja turvallisen snorkkelin ostaminen

Räpylät

- räpylöiden tarkoitus
- räpylöiden ominaisuudet
- räpylävaihtoehdot
- käyttö, hoito ja huolto
- itselleen sopivien räpylöiden ostaminen

Märkäpuku

- märkäpuvun ominaisuudet
- märkäpuvun käyttö, hoito ja huolto
- itselleen sopivan märkäpuvun ostaminen

Painovyö

- painovyön tarkoitus ja käyttö, hoito ja huolto
- painovyön ominaisuudet

Puukko

- puukon tarkoitus, käyttö, hoito ja huolto
- puukon ominaisuudet

Sukeltajan lippu ja poiju

- sukeltajan lipun tarkoitus ja käyttö
- poijun tarkoitus ja käyttö

Paineentasaus

- korvien paineentasaus
- nenän sivuonteloiden paineentasaus
- maskin paineentasaus

Hengityksen pidättäminen

- hengitys
- hengityksen pidättäminen

Ylihengitys

- ylihengitys esittely
- ylihengityksen riskit
- hapenpuute

Uinti ja sukeltaminen ilman perusvälineitä

- rintauinti, krooliuinti, selkäuinti
- sukeltaminen ilman perusvälineitä

Perusvälineillä liikkuminen

- perusvälineiden pukeminen
- perusvälineillä uiminen

Luento 2.

Arvioitu kesto 2 x 45 min.

Sukellusfysiikka

- vesi
- ilma
- ääni ja valo vedessä
- paine
- noste

Sukellusfysiologia

- paineen vaikutukset sukeltajaan
- painevauriot
- hengitys ja verenkierto
- hiilidioksidimyrkytys
- matalanveden tajuttomuus
- hypotermia
- hypertermia
- hukkuminen
- terveys

Oppimistavoitteet

- tämän luennon jälkeen oppilaat
 - tietävät, mitä vesi on
 - tietävät, mitä ilma on
 - tietävät, miten ääni ja valo käyttäytyvät vedessä
 - tietävät ja tuntevat paineen ja nosteen vedessä
 - tunnistavat ja tietävät snorkkelisukelluksen riskit ja osaavat välttää niitä
 - paineen vaikutus sukeltajaan
 - paineentasaus
 - painevauriot ja niiden välttäminen
 - hengitys ja verenkierto
 - hiilidioksidimyrkytys
 - matalanveden tajuttomuus
 - hypotermia
 - hypertermia
 - hukkuminen
 - terveystarkastukset

Vesi

- veden ominaisuudet

Ääni ja valo vedessä

- äänen kulkeminen vedessä
- valon käyttäytyminen vedessä

Ilma

- ilman ominaisuudet

Paine

- paineen yksikkö
- paineen vaihtelu vedessä
- paineen vaikutus kaasuihin

Noste

- nosteen ominaisuudet
- sukeltaja ja noste

Paine, sen vaikutukset ja painevauriot

- paineen vaikutukset sukeltajaan
- paineentasaus

Vaurioiden välttäminen I ja II

- korvien paineentasaus ja sen merkitys sekä vaurioiden välttäminen
- maskin paineentasaus ja sen merkitys sekä vaurioiden välttäminen
- nenän sivuonteloiden paineentasaus ja sen merkitys sekä vaurioiden välttäminen
- painevaurioiden ennaltaehkäisy

Hengitys ja verenkierto

- hengityksen ja verenkierron merkitys sukeltajalle

Hiilidioksidimyrkytys

- syntymekanismi
- hiilidioksidimyrkytyksen välttäminen
- hiilidioksidimyrkytyksen oireet ja ensiapu

Matalan veden tajuttomuus

- syntymekanismi
- ennaltaehkäisy
- ensiapu ja hoito

Hypotermia

- syntymekanismi
- ennaltaehkäisy
- ensiapu ja hoito

Hypertermia

- syntymekanismi
- ennaltaehkäisy
- ensiapu ja hoito

Terveyskysymykset

- sukeltajan terveys ja sen vaikutukset sukeltamiseen

Snorkkelsukellustaidot

- veteen meno sivuttain käsien varassa kierähtäen
- snorkkelin tyhjennys
- jalat edellä painuminen pinnan alle
- taitto
- sukeltaminen perusvälinein
- nouseminen sukellukselta
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen

Luento 3.

Arvioitu kesto 2 x 45 min

Sukellusturvallisuus I

- johdanto
- parisukellus
- käsimerkit ja merkinannot
- pelastaminen ja pelastautuminen

Oppimistavoitteet

- tämän luennon jälkeen oppilaat
 - tietävät parisukeltamisen perusteet ja miksi sukellaan pareittain
 - tuntevat ja tietävät käsimerkit ja merkinannot (valo)
 - tietävät ja tuntevat miten onnettomuuksia voidaan ennaltaehkäistä
 - tietävät, miten he voivat turvallisesti pelastaa sukellusparinsa ja miten he voivat tarvittaessa pelastautua

Johdanto

- vesi on mielenkiintoinen elementti, mutta se voi olla arvaamatonkin
- sukellusturvallisuuteen tulee panostaa

Parisukellus

- parisukeltaminen käytännössä

Käsimerkit ja merkinannot

- sukeltajan käsimerkit
- sukeltajan valomerkit

Pelastaminen

- vedestä pelastaminen: uhri tajuissaan
- vedestä pelastaminen: uhri tajuton
- pelastautuminen
- veneestä pelastaminen: mies yli laidan
- vene kaatuu
- vene uppoaa

Snorkkelisukellustaidot

- veteen meno jättiaskeleella
- maskin tyhjennys
- kuperkeikat etu- ja takaperin
- lisäharjoitus: räpylöiden riisuminen ja pukeminen veden alla
- lisäharjoitus: perusvälineiden riisuminen ja pukeminen veden alla

Luento 4.

Arvioitu kesto 2 x 45 min.

Sukellusturvallisuus II

- johdanto
- toiminta onnettomuustilanteissa
- sukellusonnettomuuksien ehkäisy
- ensiapu: sokki, haavat, tajuton, hukkuminen
- lisäksi kertaan kuuluu käytännön harjoittelua ensiavusta

Oppimistavoitteet

- tämän luennon jälkeen oppilaat
 - tietävät kuinka toimitaan oikein onnettomuustilanteessa
 - tunnistavat sokin, haavat, tajuttoman ja hukkumistilanteen ja osaavat aloittaa tarvittaessa ensiavun

Johdanto

- on tilanteita, joihin joutuu mukaan vaikka ei haluaisi ja on hyvä osata toimia oikein näissäkin tilanteissa
- ensiaputaidot kuuluvat myös kansalaisvelvollisuuksiin

Toiminta onnettomuustilanteessa

- tilannearvio
- hätäilmoitus

Sukellusonnettomuuksien ehkäisy

- miten voidaan ennaltaehkäistä vaaratilanteita

Haavat

- haavatyypit
- ensiapu

Tajuton

- tajuttoman kohtaaminen
- ensiapu

Kylkiasento

- kylkiasento kuvin
- kylkiasennon harjoittelua

Sokki

- sokin syyt
- oireet
- ensiapu

Hukkuminen

- toiminta hukuksiin tai veden varaan joutuneen auttamiseksi

Puhallus- ja paineluelvytys

- tajunnan tarkastaminen
- hengityksen tarkistaminen
- puhalluselvytys
- verenkierron merkkien tarkastaminen
- paineluelvytys
- harjoittelua Anne-nukella

Snorkkelisukellustaidot

- pelastaminen ja pelastautuminen

Luento 5.

Arvioitu kesto 2 x 45 min

Sukellusympäristö ja sukellusaktiviteetit

- johdanto
- aallokko ja virtaus
- vuorovesi
- pohjan ja veden laatu
- takertuminen
- sääolosuhteet ja aurinko
- levät Suomessa
- vaaralliset lajit
- suojeltavat lajit
- luonnonsuojelu
- jokamiehenoikeudet
- hyvä merimiestapa
- vesillä luonnon ehdoin
- Sukeltajaliitto, NAUI, CMAS
- sukellusseurasi
- sukelluslajit

Oppimistavoitteet

- tämän luennon jälkeen oppilaat
 - tuntevat sukellusympäristön ominaisuuksia
 - tuntevat ympäristöperäiset riskit Suomessa ja ulkomailla ja tietävät, miten ne voi välttää
 - omaavat yleiskäsityksen vesielinympäristöstä
 - tietävät, miksi ympäristön suojeleminen on tärkeää sukeltajalle
 - osaavat käyttäytyä oikein ja luontoa kunnioittaen
 - tuntevat Sukeltajaliiton, NAUI:n ja CMAS:n
 - tietävät, minkälaiseen sukellusseuraan kuuluvat
 - tietävät erilaisista sukelluslajeista ja niiden mahdollisuuksista

Johdanto

- vesimaailma on vielä vierasta
- ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua omakohtaisesti tähän vieraaseen maailmaan

Aallokko ja virtaus

- aallokko
- virtaus

Vuorovesi

- mikä se on
- synty
- merkitys sukeltajalle

Pohjan ja veden laatu

- pohjan laatu: muta, hiesu, savi, hiekka, pikkukivet, kivi/kallio, koralli
- veden laatu: veden väri, lämpötila

Takertuminen

- luonnon esteet
- ihmisen tekemät

Sääolosuhteet

- lämpötila
- tuuli
- ukkonen

Aurinko

- suojautuminen

Levät Suomessa

- mitä levät ovat ja miten niitä esiintyy
- mitkä levät ovat varottavia
- toimintaohjeita

Vaaralliset lajit

- vedessä: purevat, pistävät, väkäselliset ja raapivat sekä sähköllä tainnuttavat
- maalla: käärme

Suojeltavat lajit

- Suomessa: jokihelmisimpukka, lohi, merikotka, pyöriäinen, saimaannorppa, Itämeren hylkeet
- ulkomailla: valaat, merikilpikonnat, delfiini

Luonnonsuojelu

- Itämeri
- valtameret
- sisävedet
- kosteikot

Jokamiehen oikeudet

- mitä saat tehdä
- mitä et saa tehdä

Hyvä merimiestapa

- sisältö ja tarkoitus

Vesillä luonnon ehdoin

- mitä tulee ottaa huomioon liikuttaessa luonnossa

Sukellusseurasi

- seuran yleisesittely

Sukeltajaliitto, NAUI ja CMAS

- järjestöjen yleisesittely

Sukelluslajit

- snorkkelisukellus, vapaasukellus, kalastus, suunnistus, uppopallo, räpyläuinti, laitesukellus, valokuvaus, tiede

Snorkkelisukellustaidot

- henkilökohtaisten taitojen kertaus

Luento 6.

Arvioitu kesto 60 min

Teoriakoe

- oppilaat suorittavat snorkkelisukelluskurssin teoriakokeen
- läpäisyvaatimuksena 70 % kokonaispisteistä eikä omaa turvallisuutta vaarantavia virheitä

Allas

Allaskoulutus on pakollinen osa snorkkelisukelluskoulutusta. Harjoituksilla tähdätään siihen, että oppilaat pystyvät suoriutumaan allastaitoradasta ja siirtymään avovesiopetukseen. Hyväksytty suoritus allasharjoituksissa on arvosana 2. Allastaitoradan suoritusten tulee olla vähintään arvosanaltaan 2.

Jokaisen allasharjoituksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi harjoituksen sujuminen.

- kouluttaja rohkaisee oppilaita tuomaan esiin oman näkökulman harjoituksen kulusta.
- voidaan käyttää arviointiasteikkoa 1 = tarvitsee harjoitusta, 2 = hyväksytty ja 3 = erinomainen.
- oppilaan suoritusten loppuarvioinnin tekee joko snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja.

Suosituksena allaskoulutukselle on 2 x 45 minuuttia/allaskerta, mutta se voi olla minimissään 60 minuuttia.

Allasharjoittelun jälkeen oppilaat osaavat käyttää perusvälineitä, hallitsevat vedessä liikkumisen perustaidot ja selviytyvät mahdollisista ongelmatilanteista. Kouluttaja näyttää aina ennen harjoittelua jokaisesta suorituksesta mallisuorituksen.

Allaskerta 1.

Uinti ilman perusvälineitä

- rintauinti
- krooliuinti
- selkäuinti
- kelluminen

Sukeltaminen ilman perusvälineitä

- paineentasaus
- liikkuminen veden alla

Snorkkelisukellustaidot

- perusvälineiden pukeminen altaan reunalla
- krampin poisto
- uinti perusvälineillä

Allaskerta 2.

Kertaus

- uinti ilman perusvälineitä
- sukeltaminen ilman perusvälineitä
- kelluminen
- liikkuminen perusvälineillä

Snorkkelisukellustaidot

- veteen meno sivuttain käsien varassa kierähtäen
- snorkkelin tyhjennys vedestä
- jalat edellä pinnan alle painuminen
- taitto
- sukeltaminen perusvälineillä
- nousu
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen

Allaskerta 3.

Kertaus

- perusvälineiden pukeminen ja riisuminen pinnalla kelluen
- perusvälineillä sukeltaminen ja nousu sukellukselta

Snorkkelisukellustaidot

- veteen meno jättiaskelella
- maskin tyhjennys veden alla
- kuperkeikat etu- ja takaperin
- esineen nosto pohjasta
- lisäharjoituksina: räpylöiden riisuminen ja pukeminen pinnan alla sekä perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnan alla

Allaskerta 4.

Kertaus

- maskin tyhjennys veden alla

Snorkkelisukellustaidot

- pelastaminen: veden varaan joutuneen pelastaminen, uhri tajuissaan ja tajuton
 - lähestyminen
 - otteet
 - kuljetus
- pelastautuminen
 - painovyön pudottaminen
 - kelluminen
 - veden polkeminen
- pelastusuinti ilman perusvälineitä ja perusvälineiden kanssa

Allaskerta 5.

Kertaus

- uinti ilman perusvälineitä
- sukeltaminen ilman perusvälineitä
- kelluminen
- veteen menotekniikat: käsien varassa kierähtäen ja jättiaskeleella
- uinti ja sukeltaminen perusvälineillä
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen
- snorkkelin tyhjennys
- maskin tyhjennys
- pelastaminen: uhri tajuissaan ja tajuton
- pelastautuminen

Allaskerta 6.

Allastaitorata

- allastaitoradan suoritusten tulee olla vähintään 2.

Avovesi

Kurssiohjelman mukaiset avovesiharjoitukset ovat pakollinen osa kurssia, jotka voidaan suorittaa hyväksyttävästi suoritettun allaskoulutuksen jälkeen. Avovesiharjoittelun jälkeen oppilaat osaavat soveltaa todellisissa sukellusolosuhteissa käyttöön teoria- ja allasopetuksessa oppimansa tiedot ja taidot ja ovat valmiita tekemään snorkkelisukelluksia n. 10 metrin syvyyteen.

Avovesiharjoittelussa keskitytään snorkkelisukelluksen perustaitoihin.

- tavoitteena on sujuva ja rauhallinen snorkkelisukellus
- kouluttajien on kiinnitettävä erityistä huomiota oppilaiden turvallisuuteen, kuten paineentasausten suorittamiseen ja turvallisten omien taitojen mukaisten snorkkelisukellusten tekemiseen

Avovesisukellukset voidaan suorittaa yhtenä päivänä. Kunkin snorkkelisukellusharjoituksen keston tulee olla n. 15 minuuttia. Sukellusten suurin syvyys saa olla enintään 10 metriä. Ensimmäisellä snorkkelisukellusharjoituksella maksimi syvyys voi olla enintään 5 metriä.

- kurssin läpäisyvaatimuksiin kuuluvat avovesiharjoitukset ottaa vastaan ja arvio joko snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja.
 - avovesiharjoitus voidaan toteuttaa myös rastityyppisesti, jolloin snorkkelisukelluspari etenee aina kouluttajan luota toiselle ja suorittaa harjoitukset kouluttajan valvonnassa rasteilla
 - rastien tulee olla tällöin merkitty pintapoijuilla ja pintauintimatkoja valvovat joko norppaohjaajat tai lähikouluttajat
- oppilaille korostetaan harjoituksen valmistelussa parin, rantaviivan, kellon ja syvyysmittarin tarkkailua
- avovesisukellukset tulee suorittaa viimeistään kuukausi allasharjoittelun päättymisen jälkeen
 - muussa tapauksessa on suoritettava kertaava allasharjoitus

Jokaisen avovesiharjoituksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi harjoituksen sujuminen.

- kouluttaja rohkaisee oppilaita tuomaan esiin oman näkökulman harjoituksen kulusta.
- voidaan käyttää arviointiasteikkoa 1 = tarvitsee harjoitusta, 2 = hyväksytty ja 3 = erinomainen.
- oppilaan suoritusten loppuarvioinnin tekee joko snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja
- kurssin hyväksytysti läpäistäkseen oppilaan on saata kustakin suorituksesta vähintään arvosana 2.

Sukelluspaikka

- avovesikoulutus on järjestettävä olosuhteissa, jotka vastaavat tyypillistä snorkkelisukeltajan kohtaamia sukellusympäristöjä, mutta eivät kuitenkaan ole liian vaativia
 - vähittäin syvenevä
 - riittävän kirkasvetinen
 - koulutukseen sopiva syvyys
 - mahdollisuuksien mukaan laituri, vene tai muu sopiva alusta
- mahdollisuuksien mukaan oppilaiden tulisi saada kokemuksia erilaisista sukellusympäristöistä, jotta he säilyttäisivät mielenkiintonsa jatkokoulutukseen.

Varusteet

- oppilaiden avovedessä käyttämää varustusta tulisi kokeilla uimaltaassa ennen avoveteen menoa.

Avovesiharjoitus 1

Sukelluksen valmistelut

- sukellussuunnitelman läpikäynti
- sukellusvanhin
- turvasukeltajajärjestelyt
- käytettävät merkinannot

Varusteet

- varusteista huolehtiminen
- varusteiden pukeminen
- painotuksen tarkistaminen

Snorkkelisukellustaidot

- veteen meno kahlaten
- totuttelusnorklaus parin kanssa pintapoiju mukana
- jalat edellä sukeltaminen
- nousu sukellukselta pintaan
- 200 m räpyläkrooli rannan suuntaisesti, matkan aikana 3 –5 taittoa vähintään 2 metrin syvyyteen, maksimisyvyys 5 metriä.
- rantautuminen

Avovesiharjoitus 2

Sukelluksen valmistelut

- sukellussuunnitelman läpikäynti
- sukellusvanhin
- turvasukeltajajärjestelyt
- käytettävät merkinannot

Varusteet

- varusteista huolehtiminen
- varusteiden pukeminen

Snorkkelisukellustaidot

- perusvälineiden ja painovyön pukeminen pinnalla kelluen
- jalat edellä sukeltaminen pinnan alle
- 3 esineen tuominen pintaan merkkipoijun läheisyydestä nousuköyttä seuraten, minimisyvyys 2 metriä, maksimisyvyys 5 metriä
- maskin tyhjennys veden alla
- perusvälineiden ja painovyön riisuminen pinnalla kelluen
- rantautuminen

Avovesiharjoitus 3

Sukelluksen valmistelut

- sukellussuunnitelman läpikäynti
- sukellusvanhin
- turvasukeltajajärjestelyt
- käytettävät merkinannot

Varusteet

- varusteista huolehtiminen
- varusteiden pukeminen

Snorkkelisukellustaidot

- väsyneen sukeltajan avustaminen rannan suuntaisesti pinnalla 50 metriä
- krampin poisto
- tajuttoman sukeltajan nosto, painovyön pudottaminen, kuljetus 50 metriä, hapetus, rantautuminen ja avun hälyttäminen, maksimi syvyys 5 metriä
- vapaa snorklailuosio, kouluttajan valvonnassa, maksimi syvyys 10 metriä