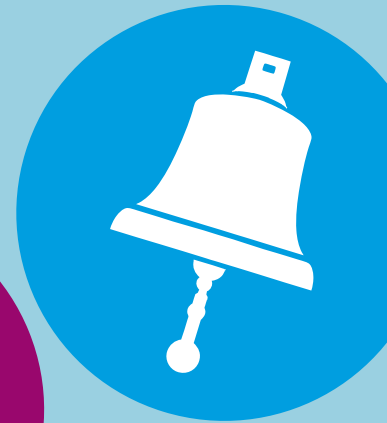




RÄPYLÄNJÄLJET

Snorkkelisukelluksen lajitaitomerkit



Johdanto

Räpylänjäljet-taitomerkkimateriaali on suunniteltu luomaan aktiivista harrastustoimintaa seuroihin, niin allasharjoituksiin kuin avovesiinkin. Materiaali koostuu useista taitovaatimuksista, joissa voit saavuttaa pronssi-, hopea- tai kultatason. Kerätessäsi eri lajeista tarroja Räpylänjäljet-vihkoosi laajennat samalla osaamistasi snorkkelisukelluksesta ja opit ymmärtämään miten monipuolisesti perusvälinetaitoja ja -tietoja voidaan hyödyntää.

Ohjeet

Alin suoritustaso on tarkoitettu niille snorkkelisukeltajille, jotka ovat harrastaneet sukellusta jo muutaman vuoden. Osa tehtävistä on helposti toteutettavissa, kun taas toiset tehtävät vaativat enemmän ohjeistusta ja ohjaajan tai harrasteryhmän apua toteuttamiseen.

Seurat saavat itse päättää, kuka myöntää taitomerkit (esim. norppaohjaaja, nuorisovastaava, koulutusvastaava). Suosittelemme, että harrastusryhmien omat ohjaajat myöntävät merkit. Yksittäisen harrastuskerran tai päiväkirjamerkinnän voit merkitä itsekin.

Säännöt

Pronssi-, hopea- ja kultataso pitää suorittaa järjestyksessä. Alemman tason suorituksia ei sisällytetä ylempiin tasoihin. Suorittuasi 10 eri taitoa olet oikeutettu saamaan samantasoisen aktiivisuusmerkin. Lajeja on yhteensä 13, joista voit itse tai harrastusryhmäsi kanssa päättää, mitkä 10 eri lajia suoritat.

Räpylänjäljet-vihko on suunniteltu luomaan seuratoimintaa. Kannustamme kaikkia seuroja ja snorkkelisukeltajia tekemään suorituksia aktiivisesti. Kaikkia tehtäviä ei silti tarvitse tehdä heti, vaan niitä voi suorittaa vuosien varrella. Merkkien saaminen kertoo, että harrastajana sinulla on pitkäjänteisyyttä harrastuksessasi ja olet tehnyt lujasti töitä tietojen tai taitojen kartuttamiseksi.

Onnea taitomerkkien suorittamiseen!

© Sukeltajaliitto ry 2014



Hengenpelastus

Pronssi: Henkilön kuljetus, 25 m
Hätäilmoituksen teko
Painelu-puhalluselvitys

Hopea: Uhrin hakeminen 3 metrin syvyydestä
Henkilön kuljetus, 100 m
Hätäilmoituksen teko
Painelu-puhalluselvitys, 2 min
Kylkiasentoon laittaminen

Kulta: Uhrin hakeminen 4 metrin syvyydestä
Henkilön kuljetus, 300 m
Hätäilmoituksen teko
Painelu-puhalluselvitys parin kanssa, 10 min
Kylkiasentoon laittaminen

Huomioi!

Tason tehtävät on suoritettava yhtäjaksoisesti.

Pvm	Allekirjoitus	Merkki



Räpyläuinti

Pronssi: Ui vähintään 5 km vuoden aikana harjoituksissa.

Hopea: Ui vähintään 10 km vuoden aikana harjoituksissa ja harjoittele volttikäännös sujuvaksi.

Kulta: Ui vähintään 20 km vuoden aikana harjoituksissa, joista ainakin osa monoräpylällä ja näytä sujuva volttikäännös.

Vinkki!

Vihkon lopussa on päiväkirja, johon voit merkitä uidut kilometrit.

Pvm	Allekirjoitus	Merkki



Biologia

Pronssi: Taidot: Pystyt nimeämään ainakin 15 eri kasvi- tai eläinlajia Suomen vesiympäristöstä.

Tiedot: Nimeä viisi Suomessa tavattavaa uhanalaista lajia.

Hopea: Taidot: Osaat nimetä Itämeren tulokaslajit ja selittää Itämeren erityispiirteet.

Tiedot: Selvitä, miksi rakkolevä on tärkeä Itämerelle ja millaisessa kasvuympäristössä se elää.

Kulta: Taidot: Rakenna akvaario seuran tapahtumaan. Vaihtoehtoisesti voit luoda vesistöjen luonnosta kuvitetun kansion, jossa on vähintään 25 lajia.

Tiedot: Lajien tunnistaminen sukellusreissulla tai akvaariosta. Lajeja tulee olla vähintään 25.

Vinkki!

Vinkkejä löydät www.sivustoilta kuten sukeltaja.fi, ymparisto.fi itamerenoppimispolku.fi, luontoportti.com, aaltojenalla.fi

Pvm ja allekirjoitus

Merkki



Snorkkelisukellus

Pronssi: Rintauinti, 25 m
 Perusvälineinti, 100 m
 Kuperkeikat eteen- ja taaksepäin
 Kaksi sukellusta vähintään 2 m syvyyteen
 Perusvälineiden pukeminen pinnalla kelluen

Hopea: Rintauinti, 50 m ja selkäuinti, 50 m
 Perusvälineinti, 100 m
 Pituussukellus perusvälineillä, 25 m
 Kaksi sukellusta vähintään 3 m syvyyteen
 Perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla
 Maskin riisuminen ja pukeminen pohjassa

Kulta: Rintauinti, 100 m ja selkäinti, 100 m
 Perusvälineinti, 250 m
 Pituussukellus ilman perusvälineitä, 25 m
 Neljä sukellusta vähintään 4 m syvyyteen
 Perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pohjassa yhdellä sukelluksella,
 syvyys vähintään 2 m

Pvm

Allekirjoitus

Merkki





Vedenalainen kulttuuriperintö

Pronssi: Allas: Mittaa altaan pohjassa oleva esine.
Esineen vaikeustaso 1.

Tiedot: Selvitä, mitä yleisimpiä materiaaleja veden alta löytyy ja millainen niiden hajoamisaika on.

Hopea: Avovesi: Mittaa ja piirrä pohjassa oleva esine tai kohde.
Esineen vaikeustaso 2.

Tiedot: Tunnista yleisimmät materiaalit, joita veden alta löytyy ja kerro, missä niitä on käytetty.

Kulta: Avovesi: Mittaa ja piirrä pohjassa oleva esine tai kohde.
Esineen vaikeustaso 3.

Tiedot: Täytä löytölomake ja mahdollisuuksien mukaan lähetä se Museovirastoon.

Huom!

Ohjeet Ohjaajan oppaassa. Lisätietoa Museoviraston sivuilta www.nba.fi

Pvm ja allekirjoitus

Merkki





Sukelluskuvaus

Pronssi: Harjoittele kameran käyttöä altaalla.
Ota vedenalainen omakuva, kaverikuva tai ryhmäkuva.

Hopea: Luo valokuva-albumi sukellusretkeltä. Albumissa tulee olla kuvia sekä pinnalta että pinnan alta.

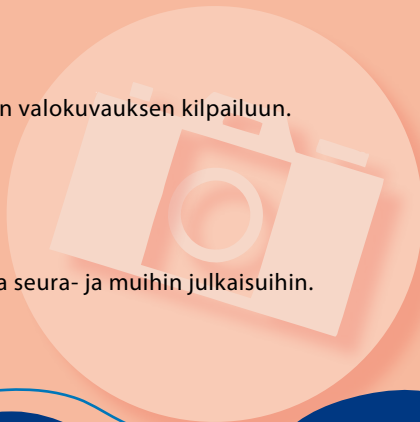
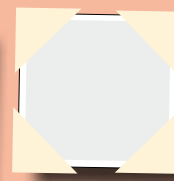
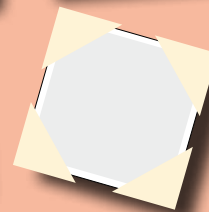
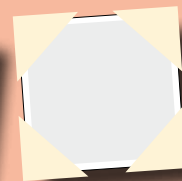
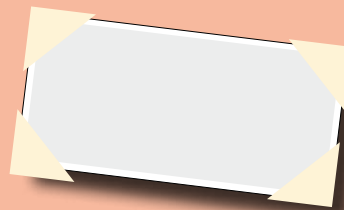
Kulta: Osallistu vedenalaisen valokuvauksen kilpailuun.

Vinkki!

Tarjota ottamiasi kuvia seura- ja muihin julkaisuihin.

Pvm ja allekirjoitus

Merkki





Sukelluskalastus

Pronssi: Kerää ainakin viisi eri lajia (esim. simpukoita, äyriäisiä tai kaloja).

Hopea: Opettele ja näytä painoliivin turvallinen käyttö.
Saalista vähintään viisi eri kalalajia.

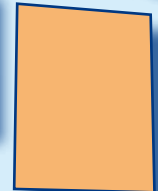
Kulta: Näytä poijun, köyden ja kalapiikin käyttö.
Opettele harppuunan turvallinen käyttö.
Kalasta harppuunalla vähintään viisi kalaa.
Lopeta ja perkaa kala.

Huomio!

Huolehdi, että kaikki saalistamasi kalat hyödynnetään esim. valmistamalla niistä ruokaa. Muistathan, että yli 18-vuotias tarvitsee kalastusluvan myös sukelluskalastaessa. Lisätiedot luvista löydät sivuilta www.mmm.fi.

Pvm ja allekirjoitus

Merkki





Ympäristönsuojelu

Pronssi: Taidot: Selvitä lähiympäristösi mahdollisten dioksiinin ja muiden saasteiden lähteet.

Hopea: Taidot: Tutki pinnanpäällistä ympäristöä ja tunnista mahdolliset maan ja veden saastuttajat.

Tiedot: Kerro, mitä saastumisen vähentämiseksi voidaan tehdä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.
Selvitä, milloin viranomaisille pitää tehdä ilmoitus saasteista.

Kulta: Taidot: Suunnittele ja järjestä ympäristön siivoustahtuma esim. rantojen puhdistus.

Tiedot: Selvitä myös, mihin kerätyt jätteet voi viedä ja miten niitä voidaan kierrättää.

Vinkki!

Lisäohjeet ohjaajan oppaassa. Tietoa kierrätyksestä mm. osoitteessa www.kierratys.info

Pvm ja allekirjoitus

Merkki



Avovesisukellus

Pronssi: Osallistu 15 sukellusretkelle tai sukella 7,5 tuntia avovedessä kauden aikana.

Hopea: Osallistu 25 sukellusretkelle tai sukella 15 tuntia avovedessä kauden aikana.

Kulta: Osallistu 40 sukellusretkelle tai sukella 25 tuntia avovedessä kauden aikana.

Vinkki!

Kirjan takaosassa on päiväkirja, johon voit kirjata sukellusreissut ja tunnit vedessä. Voit halutessasi käyttää myös Snorkkelisukeltajan päiväkirjaa.

Pvm ja allekirjoitus

Merkki





Merimiestaidot

Pronssi: Taidot: Opettele tekemään merimiessolmu ja siansorkka.
Tiedot: Kerro pelastusliivien ja A-lipun käytön säännöt.
Kerro mitä jokamiehen oikeuksiin kuuluu.

Hopea: Edellisten taitojen lisäksi
Taidot: Opettele lippusolmu ja paalusolmu.
Tiedot: Opettele merimerkit ja väistämissäännöt.

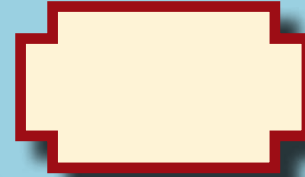
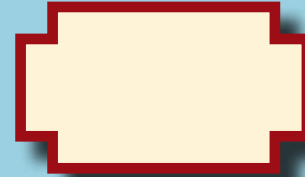
Kulta: Edellisten taitojen lisäksi
Taidot: Opettele köyden päätteleminen.
Näytä veneenkäsittelytaitosi; lähtö, ajo ja rantautuminen.

Vinkki!

Lisää tietoa sivustolta www.veneily.fi

Pvm ja allekirjoitus

Merkki





Uppopallo/uppokiekko

Pronssi: Osallistu uppopallo- ja/tai uppokiekkoharjoituksiin kolmesti kauden aikana.

Hopea: Osallistu ainakin 75 % seuran uppopallo- ja/tai uppokiekkoharjoituksista tai vähintään 20 harjoituskertaan vuoden aikana.

Kulta: Osallistu vähintään kolmelle uppopallon harjoitusleirille tai pelaa sarjassa vähintään kolme peliä vuoden aikana.

Vinkki!

Vihkon lopusta löydät päiväkirjan, johon voit merkitä käydyt harjoitus- ja pelikerrat.

Pvm ja allekirjoitus	Merkki



Yhdistystietous

Pronssi: Selvitä oman seurasi perustamisvuosi, jäsenmäärä ja mitä lajeja seurassasi harrastetaan.

Hopea: Selvitä Sukeltajaliiton perustamisvuosi, jäsenmäärä ja mitä toimintaa Sukeltajaliitto järjestää. Selvitä myös kansainvälisten organisaatioiden, CMAS:n ja NAUI:n, yhteys Sukeltajaliittoon.

Kulta: Osallistu aktiivisesti vähintään kolmeen seuran tai Sukeltajaliiton tapahtumaan järjestäjänä.

Vinkki!

Lisätietoja löytyy seurasi sivuilta sekä osoitteista sukeltaja.fi, www.cmas.org ja www.nauui.org.

Pvm ja allekirjoitus

Merkki





Kokkaus

Pronssi: Tutustu ravitsemussuosituksiin. Tee eväät sukellusreissulle.

Hopea: Valmista ateria itsellesi ulkoilmassa esim. nuotiolla, grillissä tai retkikeittimellä.

Kulta: Suunnittele ja valmista ateria seuran leirille tai juhlaan.



Pvm

Allekirjoitus

Merkki

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Aktiivisuus

Pronssi: Vähintään 10 pronssitason suoritusta

Hopea: Vähintään 10 hopeatason suoritusta

Kulta: Vähintään 10 kultatason suoritusta



Pvm ja allekirjoitus

Merkki

Sukelluspäiväkirja

Pvm	Kerta / aika	Kuittaus

Pvm	Kerta / aika	Kuittaus





SUKELTAJALIITTO RY

© 2014 Sukeltajaliitto ry
Radiokatu 20
00093 VALO
www.sukeltaja.fi