

## Vapaasukelluksen Juniorisäännöt

Tämä on päivitetty ohjaajien tietopaketti vapaasukelluksesta. Paketin tarkoituksena on antaa kuvaa siitä, mitä vapaasukellus voi lajina olla ja mitä siitä kannattaa opettaa missäkin ikävaiheessa.

### Vapaasukellus

Vapaasukellus on sukellusta henkeä pidättäen. Lajina siinä on paljon yhtäläisyyksiä muun muassa räpyläuinnin ja sukelluskalastuksen kanssa, ja näiden kolmen lajin harjoittelu tukee huomasti myös muita snorkkelisukelluslajeja. Vapaasukelluksen perustaidot ovat kaikkien sukeltajien perustaitoja.

Perusajatus on, että varsinaista vaativaa vapaasukellusta ei ainakaan kovin suorituspainotteisesti pitäisi opettaa alle 16 -vuotiaille. Vapaasukellus kilpailumuodossaan on keholle raskas laji, eikä maksimaalisia hengenpidätysuorituksia voi suositella kasvuiässä oleville nuorille. Erityisesti syvyysukelluksessa tulee ottaa huomioon kehittyvän nuoren fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Näiden syiden vuoksi vapaasukelluskilpailuissa ei ole eri ikäsarjoja ja alaikäraja osallistumiselle on 18 vuotta (16 vuotta vanhempien kirjallisella luvalla).

Vapaasukelluksen ja sitä tukevien taitojen harjoittelu voidaan kuitenkin aloittaa nuorempaanakin, kun se tehdään juniori-ikäisille soveltuvien rajoitusten. Perustaitojen lisäksi erityisesti muillekin lajeille ominaiset osa-alueet kuten tekniikka, liikkuvuus, kestävyys ja voimaharjoitukset tukevat myös vapaasukeltajan suorituskykyä. Erityisesti räpyläuinti ja monoräpylätekniikan opettelu on myöhempää vapaasukellusuraa ajatellen erittäin hyödyllistä.

### Turvallisuus

Vapaasukellus vaatii harrastajaltaan vastuuntuntoa ja tietoa lajin riskeistä. Turvallisuusasioita tulee painottaa harjoittelussa ja asennekasvatuksessa kaiken ikäisille. Kilpatyyppisiä maksimisuorituksia ei tulisi alle 18-vuotiaille opettaa. Erityisesti tämä koskee alle 16-vuotiaita. Tämä linjaus on yhtenäinen vapaasukelluksen kattojärjestön AIDA Internationalin sääntöjen kanssa.

Vapaasukelluksessa on aina olemassa tajunnan menetyksen vaara, ja siksi nuorille pitää opettaa alusta asti, että lajia ei saa koskaan harjoitella ilman valvontaa. Tajuttomuus vedessä voi johtaa helposti hukkumiseen, jos ketään ei ole auttamassa. Toisaalta oikein harjoiteltuna vapaasukellus on erittäin turvallinen laji.

### Vapaasukelluslajit ja kilpailutoiminta

Samoin kuin esim. uinnissa on vapaasukelluksessakin tekniikat hiottu kilpalajeissa mahdollisimman tehokkaiksi ja taloudellisiksi. Päähuomio on veden vastuksen pienentämisessä (mm. hyvä liuku) ja eteenpäin vievien liikkeiden tehokkuudessa. Erona esim. kilpauintiin ja räpyläuintiin vapaasukelluksessa nopeuden sijaan korostuvat rentous ja taloudellisuus, joilla pyritään mahdollisimman pieneen hapenkulutukseen suhteessa edettyyn matkaan. Kaikessa harjoittelussa

kannattaakin hyödyntää kilpalajien hiottuja tekniikoita, vaikka tarkoituksena ei olisikaan tehdä maksimisuorituksia.

Vapaasukelluksessa kilpaillaan allas- ja avovesilajeissa. Allaslajeja ovat pituussukellus (räpylöillä ja ilman) sekä hengenpidätys. Avovedessä kilpaillaan lisäksi syvyysukelluksessa räpylöillä ja ilman.

Pituussukellus eroaa suorituksena räpyläuinnin apnea-matkoista siinä, että nopeuden sijaan tavoitteena on sukeltaa mahdollisimman pitkä matka. Käytännössä tämä tarkoittaa, että sukeltajan tulee löytää optimaalinen nopeuden ja käytetyn työn suhde, joka määrää hapen kulutuksen kuljettua matkaa kohti. Pituussukelluksessa ilman räpylöitä käytetään yleensä sovellettua rintauintin tekniikkaa sillä erotuksella, että käsiveto viedään alas asti, jonka jälkeen on selkeä useamman metrin pituinen liukuvaihe. Pituussukelluksessa turvasukeltaja ui pinnalla sukeltajan yläpuolella koko matkan ja on valmis puuttumaan suoritukseen ongelmatilanteissa. Turvasukeltajan tulee olla kokenut ja tilanteen hallitseva henkilö.

Staattisessa hengenpidätyksessä kellutaan altaassa liikkumatta, kasvot vedessä ja pidätetään hengitystä mahdollisimman pitkään. Suoritus edellyttää täydellistä rentoutta ja hyvää hiilidioksidin sietokykyä, ja siinä korostuvat erityisesti sukeltajan henkiset ominaisuudet. Hengenpidätyksessä turvasukeltaja seuraa suoritusta jatkuvasti ja antaa 15 sekunnin välein esimerkiksi olkapäähän koputtamalla sukeltajalle kontrollimerkin, johon sukeltajan tulee vastata näyttämällä ok-merkki. Jos vastausta ei tule, sukellus keskeytetään. Näin toimitaan, koska äärimmilleen rentoutunutta ja liikkumatonta sukeltajaa on käytännössä mahdotonta muuten erottaa tajuttomasta. Tällä menettelyllä varmistetaan, että sukeltaja on kunnossa.

Syvyysukellus on yhdistelmä pituussukellusta, hengenpidätystä ja koko kehoon alati kasvan vedenpaineen yhteisvaikutusta. Hyvän vapaasukeltajan ominaisuuksiin kuuluu hyvän paineentasaustekniikan lisäksi sellaisia henkisiä ominaisuuksia, että syvyysukelluksen jännitys ja jopa pelkotilat ovat koko ajan hallinnassa. Ensiarvoisen tärkeää nousujohtoisen kilpailu-uran kannalta on fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien tasapainoinen kehittyminen ”hitaasti kiiruhtamalla”. Syvyysukelluksessa keho joutuu äärimmäisen paineen vaikutuksen alaiseksi, eikä sitä voida suositella kovin nuorille tai kasvaville sukeltajille.

## Välineet

Vapaasukeltajan välineitä ovat perusvälineet eli maski, räpylät ja snorkkeli. Avovedessä sukeltaessa tulee lisäksi mukaan märkäpuku ja painovyö sekä erilaisia turvavälineitä, kuten poiju ja laskeutumisköysi ja niihin liitettävä turvanaru.

Olennaista kaikissa vapaasukellusräpylöissä on, että lapa ei saa olla liian jäykkä. Pituus- ja syvyysukelluksessa käytetään yleensä keskipitkän tai pitkän matkan (400–1500 m) monoräpylää tai freediving-monoräpylää. Vapaasukelluksessa käytetään yleisesti myös pitkiä stereoräpylöitä. Harjoitteluun käytetään notkeita kumiräpylöitä; junioriharjoitteluun käyvät myös riittävän joustavat perusräpylät.

Maski on yleensä tavallinen sukellusmaski. Syvyysukelluksessa on etua pienitilavuusisesta ja/tai joustavasta maskista. Altaassa käytetään usein uimalaseja ja nenäklipsiä.

Märkäpuvuissa suositetaan mahdollisimman hyvin istuvaa pukua. Suomen avovesioloissa yleisin on 5 mm paksu märkäpuku. Liian paksu puku on hankala valtavan nosteenvaihtelun takia. Noste voi olla niin suuri, että sukeltaja tarvitsee valtavasti painoja vain päästäkseen pinnalta irti. Neopreenin kuplat painuvat kuitenkin syvällä kasaan ja puku menettää nostetta. Näin sukeltaja joutuukin äkkiä raahaamaan valtavaa painolastia syvyydestä pintaan.

Varsinkin pituutta sukeltaessa oleellinen varuste on kaulapaino. Kaulapainolla kompensoidaan keuhkojen aiheuttamaa nostetta. Optimaalisesti painotettu sukeltaja liukuu veden alla vaakasuoraan. Sopivan painoisella kaulapainolla sukeltaminen on rentoa ja tehokasta.

## Harjoittelu

Snorkkelisukeltajan perustaidot kunniaan!

Seuraavassa on esitelty mahdollinen rakenne harjoitteluun alle 16-vuotiaiden aloittelevien vapaasukeltajien kanssa. Ohjaajalla tulee olla kattavat tiedot lajista ja kokemusta nuorten ohjaamisesta.

Vapaasukelluksessa on oleellista saada hyvä kontakti veteen. Tällä tarkoitetaan sekä henkisesti helppoa ja rentoa vedessä olemista ja liikkumista sekä fyysisesti hyvän otteen saamista vedestä. Hyvä vesikontakti auttaa tekniikan hahmottamisessa. Se auttaa sukeltajaa tuntemaan veden pyörteet ja vastuksen optimaalista liukuasentoa etsittäessä ja löytämään sopivan tehoisen, optimaalisen potkun ja käsivedon sukelluksen työvaiheessa. Vesikontaktia voi opettaa seuraavilla harjoituksilla:

### Sateenvarjojen tekeminen

Sukeltajat seisovat altaan matalassa päädyssä ja pyrkivät loiskauttamaan kädellään vettä niin, että vesi muodostaa laakean, ohuen kalvon, joka räpsähtää halki ilmassa kuin saippuakupla. Käden liike on hieman nostava, piiskamainen, kalan pystömainen liike, joka suoritetaan kämmenselkällä edellä lähes veden pinnan suuntaisesti. Vettä täytyy liikuttaa tietyllä tunteella, jotta kalvo muodostuu ja halkeaa halutulla tavalla. Variaatioina voi koettaa tehdä kalvosta mahdollisimman leveän tai mahdollisimman pitkän. Harjoituksen tarkoitus on auttaa sukeltajaa ymmärtämään, että vedestä ei voi ponnistaa ihan miten tahansa vaan liikkeiden tulee olla rentoja, täsmällisiä ja tarkoituksenmukaisia. Samaa tuntumaa pyritään siirtämään sukellustekniikkaan myöhemmässä vaiheessa.

### Kuperkeikat

Toinen hyvä harjoitus vesikontaktin hahmottamiseen on kuperkeikat. Sukeltajat voivat aloittaa altaan matalassa päädyssä (1,2 m) kilpikonnakellunnasta, levittää kätensä suoraan sivuille ja hitaasti ja rauhallisesti kyynärpäät suorina aloittaa pyörimisen. Harjoituksessa on tarkoitus etsiä optimaalista vesikontaktia ja voimankäyttöä kuperkeikkojen suorittamiseen. Hyvällä tekniikalla kuperkeikkoihin saa helposti vauhtia minimaalisella voimankäytöllä. Harjoitus myös lämmittää kiertäjäkalvosimen seudun lihaksistoa ja auttaa vähentämään loukkaantumisen vaaraa pituussukelluksen käsivedossa. Variaatioina voi tehdä kuperkeikat takaperin ja myös selkällä kaarella, jalkapohjat lähellä takaraivoa (kuten silta-asennossa). On syytä varoittaa sukeltajia lyömästä päätään ja hampaitaan pohjaan.

## **Kieriminen**

Kolmas vesikontaktin ja vartalonkäytön hahmottamisharjoitus suoritetaan välivedessä paikallaan leijuen. Sukeltaja makaa pohjan suuntaisesti hyvässä liukuasennossa, kädet yhdessä ja eteen vietyinä, jalat yhdessä ja ojennettuina. Vartaloa ja erityisesti lantiota käyttäen on tarkoitus pyöriä oman pituusakselin ympäri säilyttäen liukuasento. Kun tämä alkaa sujua, voi pyörähtää ensin yhden kierroksen myötäpäivään, pysäyttää ja pyörähtää toisen vastapäivään ja jatkaa näitä vuorotellen. Harjoituksessa opitaan vartalon käyttöä asennon korjaamiseksi sukelluksen liukuvaiheissa, tasapainoa vedessä ja vartalon vesikontaktia.

## **Liukuharjoittelu**

Näistä harjoitteista on luontevaa siirtyä liukuharjoitteluun. Liuku aloitetaan altaan päädystä. Ensin täytetään keuhkot ja mennään rauhallisesti veden alle hyvään asemaan jalat koukussa altaan päätyä vasten valmiina ponnistamaan päädystä. Kädet ojennetaan liukuasentoon pään eteen, ponnistetaan jaloilla reippaasti vaakasuoraan ja pyritään liukumaan mahdollisimman pitkälle optimaalisessa liukuasennossa. Liukua jatketaan kunnes vauhti pysähtyy. Tällä harjoituksella on erittäin hyvä tarkistaa painotus. Kannattaa tehdä useita toistoja ja pyrkiä kuuntelemaan veden liikkeitä iholla parhaan liukuasennon löytämiseksi. Jos liuku meinaa keikahtaa selälleen, käytetään asennon korjaamiseen edellisessä harjoituksessa (Kieriminen) opittua vartalonliikettä hienovaraisesti. Nilkkojen ojentaminen, jalkojen yhdessä pitäminen, käsien kunnollinen asento, pään hyvä asento ja vartalon suoruus tuovat lisää metrejä liukuun. On syytä painottaa sukeltajille hyvän liukutekniikan merkitystä energiaa ja työtä säästävänä taitona. Voidaan pitää vaikka leikkimielisiä liukukisoja ja mitata omia liukuennätyksiä.

Kaikissa edellä mainituissa harjoitteissa on syytä keskittyä rentouteen ja pyrkiä tuntemaan veden liike, vastus ja virtaus iholla.

## **Harjoittelu stereoräpylöillä**

Stereoräpylöillä harjoiteltaessa on hyvä aloittaa potkuttelu polvet aivan lukkosuorina. Koetetaan saada liike lähtemään lantiosta saakka, tunnustellaan räpylän lavan kontaktia veteen, vaihdellaan liikkeen laajuutta ja nopeutta kunnes saadaan tuntuma räpylään. Kun tiedetään, miten räpylä reagoi ja tekee parhaan työn, pehmennetään polvia ja omaa tekniikkaa siten, että keho antaa potkussa optimaalisen piiskamaisen tehopiikkinsä räpylän herkullisempaan ja tehokkaimpaan työvaiheeseen. Tätä osumakohtaa voi etsiä potkun voimaa, liikelaajuutta, nopeutta ja polvien asentoa muutellen. Kädet voi pitää sivuilla kiinni kyljissä, sivuilla rentoina tai edessä liukuasennossa, mikä vain alussa tuntuu luontevimmalta. Koko vartalon käyttämistä potkussa voi hakea liikuttamalla olkapäitä vastavuoroisesti lantion liikkeen kanssa. Tässä auttaa kun suuntaa potkut hieman ulospäin sivuille ja liioittelee olkapäiden liikettä. Valmis hyvä ja energiataloudellinen tekniikka on rauhallinen ja vähäeleinen. Yleisin virhe on polvien liiallinen taivuttaminen, joka aiheuttaa vedenvastusta ja paikallistaa voimankäytön liiaksi reisille. Pitkillä vapaasukellusräpylöillä potkurytmi on yleensä hitaampi ja rauhallisempi kuin lyhyillä räpylöillä. Tekniikkaa etsiessä voi laskea, monellako potkuparilla pääsee altaan päältä päähän. Eri tyylien vertailu voimankäytössä, potkuparien määrässä ja edetyssä matkassa antaa hyvää informaatiota parhaimman mahdollisen tekniikan löytämiseksi.

## Harjoittelu monoräpylällä

Monoräpylän kanssa käytettävää delfiiniuintitekniikkaa voi alkuun harjoitella notkeilla stereoräpylöillä. Tärkeintä tekniikassa on käyttää lantion ja keskivartalon voimaa yhdistäen koko vartalo sulavaksi kokonaisuudeksi liioittelematta liikettä. Tyypillinen virhe on käyttää pelkästään reisiä takapuolen noustessa liian korkealle. Vapaasukelluksessa hyödynnetään liukuvaihe ja tyypillinen rytmitys on kaksi potkua ja liuku, kaksi potkua ja liuku jne.

## Yleistä harjoittelusta

Pituus- ja syvyysukellustekniikan harjoittelu monoräpylällä on olennaisesti samanlaista kuin räpyläuinnissa. Tämän vuoksi erityisesti nuorten snorkkelisukeltajien tulisi painottaa apnea-harjoittelun sijaan rauhallisia räpyläuintisukelluksia ylipitkiä sukellusmatkoja välttämällä. Myös paineentasausharjoittelua ja erilaisia allasleikkejä kannattaa painottaa. Erityisesti syvyysukelluksessa kaiken perustana on sukeltajan itsevarmuus ja rentous vesielementissä. Tämän oppimiseen nuorena saatu allaskokemus on hyvin arvokasta. Myös paineentasausta ja sen kehittyneempiä tekniikoita voidaan harjoitella jo nuorena ja allasolosuhteissa varsin tehokkaasti.

Lajille ominaista harjoittelua voidaan aloitella 16. ikävuodesta alkaen. Kokeneemman sukeltajan tai valmentajan ohjauksessa voidaan harjoitella hengenvälitystä ja pitemmälle vietyjä pituusukellussuorituksia, joilla tässä tarkoitetaan sellaisia suorituksia, joissa ilmenee jo hyvin selkeää kohonneen hiilidioksidipitoisuuden aiheuttamaa epämukavuutta. Kaikissa ikäryhmissä vapaasukeltajalle tulee opettaa vastuullista käyttäytymistä ja vastuuta sekä itsestään että treenikavereistaan. **Oikeanlaisen parisukellustoiminnan ja turvakäytäntöjen tulee olla selkärangassa automaatiotasolla.**

## Syvyysharjoittelu

Syvyysharjoittelussa altaalla voidaan käyttää apuna pintapoijuun tai mieluummin kiinteään pisteeseen kuten hyppyaltaan ponnahduslautaan kiinnitettyä köyttä ja yli 8 kg painoista pohjapainoa. Paino ei saa vahingoittaa altaan pohjaa. On hyvä asettaa paino noin 30 cm etäisyydelle altaan pohjasta ja käyttää muovipintaisia painoja. Esim. kahvakuula on hyvä ajatus. Köydessä voi tehdä paineentasausharjoituksia turvallisesti ja hallitusti kontrolloimalla laskeutumisenopeutta köydestä kiinni pitäen. Aluksi voi laskeutua jalat edellä pää pystyasennossa ja myöhemmin jalat edellä. Köydessä voi harjoitella myös köysiavusteisen syvyysukelluksen tekniikkaa (free immersion, FIM). Vajailta keuhkoilla sukeltaminen ei kuulu harjoitteluun alle 16-vuotiailla, eikä sitä saa rohkaista tekemään.

Linkkuveitsitaiton hyvä hallinta on erittäin hyödyllistä. Pintautuminen on hyvä opettaa käsi edellä pään yläpuolella ja katse kohti pintaa.

17–18-vuotias voi aloittaa kokeneessa ohjauksessa myös syvyysukelluksen harjoittelun avovedessä. Sitä nuoremmille avovesisukelluksia voidaan tehdä snorkkelisukelluksina. Syvyysukelluksessa on syytä edetä maltillisesti ja välttää suuria kertaharppauksia ennätyksissä, sillä harjaantumattoman on hyvin mahdollista saada erilaisia paineen aiheuttamia vammoja, jos syvyyttä kasvatetaan liian nopeasti. Hyvä nyrkkisääntö on, että kun sukeltaja pystyy tekemään edellisessä ennätysyvytyksessään pohjalla paineentasausten ja viipymään siellä mukavasti muutamia sekunteja, voidaan syvyyttä kasvattaa 2–3 metriä.

### **Suuntaviivoja eri-ikäisten maksimisuorituksille**

Huom! Yli 25 m pituussukelluksissa ja vedessä tehtävissä staattisissa hengenpidätyksissä pitää olla aina pelastustaitoinen turvasukeltaja vedessä sukeltajan vieressä! Yli 25 m sukellukset tehdään aina reunaradalla tukevan pintautumisalustan takia. Yli 50 m pituussukelluksissa yllättävä tajunnanmenetyksen vaara kasvaa nopeasti 60–70 m kohdalla. Tämä vuoksi yli 50 m sukellukset vaativat joka kerta erityistä harkintaa, pätevän turvasukeltajan välitöntä valvontaa sekä ohjaajan tiiviin seurannan vähintään altaan reunalta sukeltajan kohdalla kävellen.

Pituussukellusraja on tässä vaiheessa sama sekä räpylöillä että ilman. Alle 16-vuotialla huomion keskipisteenä tulisi olla tekniikka ja rentous, metrejä ei pidä lähteä tavoittelemaan liian tuloshakuisesti. Rajat tässä ovat ylärajoja – eivät missään nimessä tavoitteita tai vaatimuksia.

#### **Alle 12 v**

- pituussukellus 15–25 m
- hengenpidätys 1 min (kuivaharjoitteluna istuen)
- syvyyssukellus 4 m (altaan pohjaan)

#### **12–14 v**

- pituussukellus 30–50 m
- hengenpidätys 2 minuuttia (kuivaharjoitteluna istuen)
- syvyyssukellus 4 m (altaan pohjaan) -> Huom. Karkeasti vastaa jo AIDA\*-kurssin läpäisyvaatimuksia.

#### **14–16 v**

- pituussukellus 50 m (50 m plus käännös ohjaajan harkinnan varassa, ei yli 70 m)
- hengenpidätys 2:30 min kuivaharjoitteluna istuen (1:30 min vedessä ohjaajan harkinnan varassa)
- syvyyssukellus 10 m -> Syvyyttä lukuun ottamatta AIDA\*\* tasoisia suorituksia.

#### **16–18 v**

- pituussukellus 55–75 m (75 m plus käännös ohjaajan harkinnan varassa)
- hengenpidätys 3 min kuivaharjoitteluna istuen (2 min vedessä ohjaajan harkinnan varassa)
- syvyyssukellus 15 m

Nuori voi siirtyä vapaasukelluskurssille ja "oikeaan vapaasukellukseen" vanhempien luvalla/valvonnassa.

16 vuotta täytettyään nuori voi hakeutua vapaasukelluskurssille. AIDA\*\* Pool-kurssilla käydään läpi vapaasukelluksen teoriaa sekä tehdään käytännön harjoituksia altaassa. Pool-kurssilta voi jatkaa avovesikurssille joko kotimaassa tai ulkomailla.

Kuten kaikessa sukellustoiminnassa, niin myös vapaasukelluksessa on oltava turvallisuuspainotteinen harkinta aina mukana!

Yli vuoden ohjattua vapaasukellusta harrastaneille, vastuunsa tunteville 14–16-vuotialle voidaan henkilökohtaisen harkinnan mukaan ja vähintään kahden AIDA kouluttajan suostumuksella sopia muita harjoituksia, joita voi tehdä erityisessä ohjauksessa näistä edellä mainituista perusohjeista poiketen.

AIDA Internationalin selkeä määräys on, että alle 16-vuotias ei saa osallistua kilpailuihin eikä kortituskursseille.

## **Seuraavia asioita EI SAA opettaa alle 16-vuotiaille, eikä muutenkaan rohkaista tekemään:**

- yksin sukeltaminen
- yli 25 m pituussukeltaminen ilman vedessä vieressä seuraavaa turvasukeltajaa
- yli 50 m pituussukellukset
- altaan pohjalle jääminen hengentidätyksessä
- vapaasukellus yleisillä hallivuoroilla (max 25 m pituussukellus sallittu yleisövuorolla)
- sukeltaminen avovedessä yli 10 m syvyyteen, edes turvasukeltajan kanssa
- ylihengittäminen eli hyperventilointi ennen sukellusta
- pakkaaminen eli keuhkojen täyttäminen yli normaalin sisäänhengitysmäärän verran
- negatiivinen pakkaaminen eli keuhkojen tyhjentäminen alle normaalin uloshengitysmäärän verran
- vajain keuhkoin sukeltaminen

## **Käytännön harjoittelu**

12 ikävuoteen asti nuoren vapaasukeltajan harjoittelu tapahtuu parhaiten sukelluseurojen norpparyhmissä, joissa pelien, leikkien, erilaisten ratojen ja perusvälinetekniikan kautta tehdään vesielementti ja vedessä liikkuminen tutuiksi. 12 ikävuoden jälkeen voidaan nuorille opettaa tiettyjä osa-alueita vapaasukelluksesta turvallisuusnäkökulmia painottaen. Hyviä ja oleellisia vapaasukellusta tukevia harjoituksia ovat:

### **Rentouden merkitys, rentoutuminen**

- kelluminen selällään hengittäen ja kilpikonnakellunta
- kelluminen vatsallaan kasvot vedessä, mutta ei koskaan yleisellä vuorolla eikä ilman välitöntä valvontaa. Tämä johtuu siitä, että ulkopuolisen on mahdotonta tehdä eroa hukkuneen ja kasvot vedessä kelluvan välillä. Tämä tulee selvittää nuorille ja kieltää tekemästä tätä julkisella paikalla aiheettomien hälytysten ja hätäännyksen välttämiseksi.
- rentous uintitekniikassa, hidas ja rauhallinen uinti selällään kelluen
- rentous liu'ussa veden alla

### **Liukutekniikka**

- hyvä kehon asento, virtaviivaisuus ja oikea painotus, rentous, käsien, jalkojen ja nilkkojen asento

### **Uintitekniikat**

- rintauinti ilman räpylöitä tapahtuvan pituussukelluksen (DNF) perustana
- delfiiniuinti räpylöillä tapahtuvan pituussukelluksen (DYN) perustana
- DNF-tekniikka, erityisesti käsiveto- ja potkutekniikka (pituussukellus ilman räpylöitä)
- DYN-tekniikka, erityisesti delfiiniuinti ilman räpylöitä ja kumiräpylöin (pituussukellus räpylöillä)
- välinekokeiluja sopivan pehmeillä pitkillä vapaasukellusräpylöillä ja monoräpylöillä
- potkutekniikka pitkillä räpylöillä
- käännökset

– linkkuveitsitaitto, paineentasaus ja turvallinen pintautuminen käsi edellä pintaan katsoen

### **Turvallisuusasiat**

- vapaasukelluksen riskien opettaminen ja riittävä painottaminen
- turvasukeltaminen: pintaan tuominen ja hengitysteiden pinnalla pitäminen, puhuminen, puhaltaminen ja taputtaminen, kuljettaminen pinnalla ja vedestä nostaminen
- parisukelluskäytännöt ja niiden jatkuva noudattaminen, eli kun kaveri sukeltaa, niin aina toinen valvoo sukellusta pinnalta sukeltajan välittömässä läheisyydessä. Toinen on aina pinnalla kun toinen sukeltaa. Tämä on syytä tehdä rutiinomaiseksi tavaksi varsinkin avovesisukelluksia silmälläpitäen.
- turvallisuusasioiden teoriaa keskustellen yksinkertaisilla ja maalaisjärkisillä esimerkeillä: Tehdään selväksi, miksi tapaturman riskiä lisäävät väsymys, nestehukka, kylmyys, huono sää jne. Opetellaan hyvät käytännöt mm. snorkkeli pois suusta vapaasukellessa, parivalvonta ja selkeä viestintä ennen ja jälkeen sukelluksen. Tajunnanmenetykset ja osittaiset motoriikan hallinnan menetykset eivät kuulu tässä vaiheessa harrastukseen.

### **Avovesi**

- avovesisukelluksissa tulee kiinnittää huomiota olosuhteisiin, näkyvyyteen, virtauksiin ja sääolosuhteisiin. Sukellukset tulee suunnitella turvallisiksi. Pelastussuunnitelma pitää olla kunnossa ennen sukellusta.
- pelastustaitojen ja turvasukeltamisen harjoittelu myös avovedessä snorkkelisukelluksen taitojen jatkoksi
- avovedessä max 6 m syvyysukellukset, jos turvajärjestelyt ovat kunnossa
- parisukeltaminen, toinen sukeltaa ja toinen valvoo sukellusta pinnalta sukeltavan välittömässä läheisyydessä
- kääntyessään sukeltaja nykäisee köydestä voimakkaasti, jolloin pinnalla oleva turvasukeltaja tuntee nykäyksen ja lähtee syvemmällä olevaa sukeltajaa vastaan.
- alle 16-vuotiailla ohjaaja voi aluksi seurata jokaisen suorituksen sukeltajan välittömästä läheisyydestä veden alla sukeltajan rinnalla, sukeltaa siis mukana.
- turvallisuussuunnitelma ennen sukelluksia
- linkkuveitsitaitto, paineentasaus ja turvallinen pintautuminen käsi edellä, pintaan katsoen
- syvyysköydessä sukeltaminen

*Tärkeimpänä perustaitona kaikessa sukeltamisessa on rauhallinen ja luottavainen mieli vesielementtiin. Turvallisuuden tunnetta ja oman mukavuusalueen rajoja kasvatetaan tasaisen rauhallisesti ilman turhia riskin ottoja. Tärkeintä on vedestä nauttiminen ja siinä viihtyminen.*

**TURVALLISIA VAPAASUKELLUKSIA!**