

Ongelmatilanteet

Ongelmien ennakoiminen, ennaltaehkäisy, ratkaiseminen

- lähikouluttajan rooli ongelmatilanteiden ennaltaehkäisyssä
- ongelmanratkaisun vaiheet
- yleisimpiä ongelmatilanteita
 - ✗ koulutuksessa
 - ✗ muussa sukeltamisessa

Arvioitu kesto: 45 min

Kouluttajan materiaalit: Lähikouluttajakurssin kouluttajakansio; omat muistiinpanot; erilaiset havainnollistamisvälineet

JOHDANTO

Huomion herättäminen: Parhaasta suunnittelusta ja huolellisimmista ennakkovalmisteluistakin huolimatta ongelmia voi aina syntyä. Yleensä silloin kun niitä vähiten osaa odottaa.

Luennon hyötyarvo: Riippumatta siitä voidaanko ongelma ratkaista neuvonnalla ja keskusteluilla vai tarvitaanko suurempaa toimintaa kouluttajan on ensin harkittava mitä tekee ja sitten ryhdyttävä tilanteen vaatimiin käytännön toimiin. Tämän luennon tavoitteena on antaa lähikouluttajille valmius tunnistaa ongelmatilanteet ajoissa ja ennaltaehkäistä niiden syntymisen sekä ratkaista tehokkaasti jo syntymään päässeet tilanteet.

Avainkohdat: Katso kalvoja.

Oppilaan materiaalit: Lähikouluttajakurssin oppilaan kansio; muistiinpanovälineet.

Asiasisältö: Katso kalvomuistiinpanoja

Ongelmatilanteet

Luennon jälkeen tiedätte:

- mikä on kouluttajan rooli sukelluksen aikana ilmenevien ongelmien ratkaisussa
- mitkä ovat ongelmanratkaisun vaiheet
- mitkä ovat yleisimmät sukellukseen liittyvät ongelmat, ja miten ne tyypillisimmin ratkaistaan
- minkälaisia eri neuvontamenetelmät ovat ja mikä on niiden rooli ongelmatilanteiden ratkaisemisessa

Oppimistavoitteiden asettaminen

Kerro oppilaille, mitä ja kuinka hyvin heidän on osattava luennon jälkeen

Ongelmanratkaisun vaiheet

- Ennakointi
- Tunnistaminen
- Ratkaiseminen

Onelmatilanteiden hallinnan kolme vaihetta ovat ennakointi, tunnistaminen ja ratkaiseminen.

Ennakointi

- varautuminen yllättäviinkin tapahtumiin, toimintamallit ja suunnitelmat
- sukelluspaikan ja olosuhteiden arviointi, ryhmän varusteet, sukeltajien toiminta ja käyttäytyminen valmisteluvaiheessa
- koulutus, kokemus, tilanteentaju, ihmistuntemus

Tunnistaminen

- jatkuva havainnointi: fyysiset ja psyykkiset tekijät, sukellusympäristö, sukellustaidot, varusteet
- mahdollisten ongelmanaiheuttajien havaitseminen

Ratkaiseminen

1. Tilanteen arviointi
 - onko välitöntä vaaraa?
 - mitä järkevästi voidaan tehdä tilanteen ratkaisemiseksi?
 - mikä on sukeltajan stressitaso?
2. Oikea reagointi
 - mikä on tarpeellista?
 - riittääkö rauhoittaminen, neuvominen ja ohjaaminen?
 - tarvitaanko fyysisiä toimenpiteitä?
3. Ongelman ratkaiseminen
 - kykeneekö sukeltaja auttamaan itseään?
 - asiallisten, käytännönläheisten ratkaisujen esittäminen
 - tyynen rauhallinen käytös

Yleisimpiä ongelmatilanteita

1/6

Fyysisiä ongelmia:

- ylirasitus
- alkoholi, lääkkeet, huumaavat aineet
- huonovointisuus sukelluksen aikana
- paineentasausongelmat
- ylikuumeneminen ennen sukellusta

Ylirasitus

- ota kontakti ja pysäytä sukeltaja. Jos olette pinnalla varmista kelluvuus
- rauhoittele sukeltajaa kunnes hän rentoutuu ja hengittää normaalisti
- arvioi kykeneeko sukeltaja turvallisesti jatkamaan sukellusta

Alkoholi, lääkkeet, huumaavat aineet

- kiellä sukeltajaa sukeltamasta vaikutuksen alaisena
- mikäli tämä ei auta varoita ryhmää edesvastuuttomasta käytöksestä

Huonovointisuus sukelluksen aikana

- sukellus keskeytetään ja pahoinvoiva sukeltaja autetaan ylös

Paineentasausongelmat

- muistuta kurssilaisia paineentasauksesta
- muistuta, että sukelluksen saa ja se täytyy keskeyttää jos on paineentasausongelmia

Ylikuumeneminen ennen sukellusta

- mahdollista myös Suomessa!
- varjossa pysyminen, rehkimisen välttäminen, riittävä juominen

Yleisimpiä ongelmatilanteita

2/6

Fyysisiä ongelmia jatkuu...

- paleleminen, hypotermia
- nopea, pinnallinen hengitys
- krampit
- vammat, vauriot
- kiinnitakertuminen

Paleleminen, hypotermia

- muistuta oppilaita siitä, että sukellus keskeytetään jos alkaa palelemaan
- lämmin, tuulelta suojattu pukeutumistila, asiallinen pukeutuminen olosuhteiden mukaan pinnalla, lämpimän juoman nauttiminen
- veteen ei mennä lainkaan, jos jo valmiiksi on kylmä!

Nopea, pinnallinen hengitys

- merkki kiihtymyksestä, jännityksestä, hermostuneisuudesta
- yritä rauhoittaa. Jos ei auta, pinnalla avusta pois vedestä, veden alla keskeytä sukellus ja avusta pintaan

Krampit

- krampin poisto raajaa venyttämällä
- ennaltaehkäisy eri potkutekniikoita vaihtelemalla

Vammat, vauriot

- esim. tärykalvovauriot, haavat, merieläinten aiheuttamat vauriot
- sukellus keskeytetään, asianmukainen ensiapu

Kiinnitakertuminen

- pysähdytään
- takertunut sukeltaja ei liiku, ettei sotkeennu enää lisää
- sukelluspari/ryhmän muut jäsenet irrottavat

Yleisimpiä ongelmatilanteita

3/6

Psyykkisiä ongelmia

- sukellusolosuhteiden pelko
- ryhmäpaine
- aikapaine
- tehtäväpaine
- jännittäminen
- paniikki

Sukellusolosuhteiden pelko

- jos sukeltaja ilmaisee syvyyden, näkyvyyden tms. sukellusolosuhteen herättävän hänessä pelkoa itsevarmuutta tuovat: huolellinen varustetarkastus, perusteellinen sukellus- ja turvallisuussuunnittelu, ennakkotutustuminen kohteeseen
- keskustele sukeltajan kanssa siitä, tunteeo hän tämän jälkeen itsensä valmiiksi tekemään sukelluksen vai jättääkö mieluummin tällä kertaa väliin

Ryhmäpaine

- keskustele toista painostavan sukeltajan kanssa
- harkitse onko tarvetta jakaa sukellusparit uudestaan

Aikapaine

- ennakkovalmistelujen aloittaminen ajoissa, huolellinen suunnittelu
- älä aseta keinotekoisia tai tarpeettomia aikarajoja

Tehtäväpaine

- suunnittele tapahtumat hyvin, pidä toimintasuunnitelma yksinkertaisena
- neuvo ja auta sukeltajia

Jännittäminen, hermostuneisuus

- voimakkaasti jännittävien tai hermostuneiden henkilöiden ei pidä sukeltaa ennenkuin he ovat rauhoittuneet ja saaneet tilanteen hallintaan

Paniikki

- paniikissa oleva sukeltaja tarvitsee apua välittömästi
- pinnalla tärkeintä on varmistaa sukeltajan kelluvuus
- sukelluksissa paniikissa oleva sukeltaja pyrkii silmittömästi pintaan
- auta ja rauhoita oma turvallisuutesi varmistaen kuten sukellusturvallisuuskurssilla on opetettu

Yleisimpiä ongelmatilanteita

4/6

Varusteongelmat

- puuttuvat varusteet
- oudot varusteet
- väärät varusteet
- epäsopivat varusteet
- tasapainotus ja oikea uintiasento
- ilma loppu -tilanteet

Varusteongelmat

- pienetkin varusteongelmat voivat johtaa noidankehään jossa ongelmat kertautuvat kertautumistaan
- sukellusonnettomuudet johtuvat lähes aina useiden tekijöiden summasta: noidankehän katkaiseminen ajoissa ↴ keskeytetään sukellus heti ensimmäisen ongelman ilmentyessä!

Puuttuvat varusteet

- jos jokin tarvittava varuste puuttuu, sukellusta ei tehdä

Oudot varusteet

- uusien varusteiden käyttöä on harjoitettava suojaisissa olosuhteissa niin kauan, että sekä omat että sukellusparin varusteet tunnetaan läpikotaisin

Väärät varusteet

- mikäli varusteet eivät sovellu ko. sukelluksen vaatimukseen ei sukella

Epäsopivat varusteet

- vääränkokoiset, epäsopivat varusteet lisäävät stressiä epämukavuudellaan, ja aiheuttavat vaaratilanteita

Tasapainotus ja oikea uintiasento

- tasapainotusominaisuuksien huomiointi varustevalinnoissa, neutraali kelluvuus vedessä, painojen sijoittelu niin, että uintiasento on oikein

Ilma loppu -tilanteet

- ilmanjakamisharjoitus jokaisen sukelluksen aluksi, näin siitä tulee automaattinen toiminta, joka sujuu hätätilanteessa ongelmitta

Yleisimpiä ongelmatilanteita

5/6

Ympäristöön liittyviä ongelmia

- voimakkaat tyrskyt
- virtaus
- huono näkyvyys
- herkästi pölyävä pohja
- lämpötila
- vaaralliset vesieläimet

Ympäristöön liittyviä ongelmia

Jos olosuhteet ovat niin huonot, että sukellusta ei voida toteuttaa turvallisesti sukellus on jätettävä tekemättä

Voimakkaat tyrskyt

- arvio, onko tyrsky niin voimakas että veteenmeno ja vedestä poistuminen on turvallista

Virtaus

- virtauksen huomioiminen sukelluksen suunnittelussa
- pintapojjut, merkinantovälineet
- ajelehtivien sukeltajien noutaminen pienveneellä

Huono näkyvyys

- sukelluksen suunnittelu, suunnistaminen, väliköyden käyttö
- voidaanko kurssisukellusta lainkaan järjestää vai onko viisainta perua?

Herkästi pölyävä pohja

- tasapainotus
- oikea uintasento
- oikeat potkutekniikat

Vaaralliset vesieläimet

- mikäli alueella jossa sukellate on vaarallisia vesieläimiä (Punainen meri, Välimeri, Norja jne.) muistuta niistä sukelluksen suunnittelupalaverissa
- tasapainotus
- suojaava pukeutuminen myös silloin, kun veden lämpötila ei sitä vaadi
- pohjaan, koralleihin ja eläimiin ei saa koskea!

Yleisimpiä ongelmatilanteita

6/6

Sukellustaitoihin liittyviä ongelmia:

- maskin tyhjennys
- regulaattorin tyhjennys
- tasapainotus
- uintiasento

Maskin tyhjennysongelma

- tarkasta maskin tiiviste, auta tarvittaessa
- jos tyhjentäminen ei kerta kaikkiaan onnistu avusta sukeltaja pintaan
- muista että fyysinen kontakti rauhoittaa: ohjaa esim. kyynärvarresta kiinni pitämällä

Regulaattorin tyhjennysongelma

- auta sukeltaja pintaan fyysinen kosketus säilyttäen
- ole koko ajan valmiina jakamaan ilmaa hänen kanssaan

Tasapainotusongelmat

- sukelluksen keskeyttäminen tai peruminen jos turvallisuus vaarantuu
- harjoittelu, kokemus, oikeat varustevalinnat

Uintiasento

- yleisin syy virheelliseen (pystyyn) uintiasentoon on ylipainotus
- tarkasta, että tasapainotus on kunnossa: painovyössä ei ole liikaa painoa ja muu varustus on oikein valittu
- oikea uintiasento: vaakasuorassa, pää, lantio ja polvet samalla vaakasuoralla viivalla
- pysty uintiasento pölyyttää pohjaa ja pilaa näkyvyyden
- erittäin epävirtaviivainen ↓ sukeltaja väsy nopeasti ja kuluttaa paljon ilmaa ↓ tilanne saattaa helposti kasvaa vakavaksi ongelmaksi
- jos uintiasentoa ei saada kuntoon, sukelluksen perumista tai keskeyttämistä on harkittava vakavasti

Neuvonta

- ei-arvosteleva asenne
- kysyminen
- aktiivinen kuunteleminen
- katsekontakti

Neuvonta

Neuvonta ja asioista keskusteleminen ovat kouluttajan keinoja auttaa sukeltajia tekemään hyviä ratkaisuja sukellukseen liittyvissä ongelmissaan.

- kouluttajan käytöksen, olemuksen ja asenteen täytyy heijastaa kouluttajan aitoa kiinnostusta sukeltajan auttamiseen
- avoin ilmapiiri ja helppo lähestyttävyyys ovat tärkeitä kouluttajan työkaluja

Ei-arvosteleva asenne

- oppilaiden ja sukeltajien ongelmia on käsiteltävä asioina. Missään vaiheessa sukeltajalle ei saa päästä syntymään käsitystä, että hän on henkilönä huono ihminen jos ei osaa esim. tyhjentää maskia oikein

Kysyminen

- jos sinusta näyttää, että oppilaalla tai sukeltajalla on jotain avuntarvetta, kysy! Ensimmäisen kontaktin ottaminen voi olla heille vaikeaa
- ongelman tarkentaminen ja rajaaminen onnistuu selventäviä kysymyksiä tekemällä
- monissa ongelmissa henkilöllä itsellään on jo ratkaisun avaimet käsissään, kouluttaja voi sopivasti asetetuilla sopivan johdattelevilla kysymyksillä ohjata sukeltajan saavuttamaan oikean ratkaisun itse

Aktiivinen kuunteleminen

- muista aina välillä osoittaa että olet edelleen kuulolla ja olet ymmärtänyt kuulemasi!

Katsekontakti

- katsekontakti osoittaa kiinnostusta ja rauhoittaa hermostunutta sukeltajaa

Lopuksi

Ongelmien ennakoiminen, ennaltaehkäisy, ratkaiseminen

- lähikouluttajan rooli ongelmatilanteiden ennaltaehkäisyssä
- ongelmanratkaisun vaiheet
- yleisimpiä ongelmatilanteita
 - ✎ koulutuksessa
 - ✎ muussa sukeltamisessa

Toimi kouluttajana aina kohteliaalla, esimerkillisellä, luottamusta herättävällä ja "ammattimaisella" tavalla. Edellytä itseltäsi ja johtamiltasi sukeltajilta ennakoivaa, turvallisuusmyönteistä asennetta, hyvää sukellustapaa ja oikeaa toimintaa ilman että sorrut sukelluspoliisin rooliin.

Ihmiset suhtautuvat myönteisesti johtajaan, kun he näkevät että tämä haluaa aidosti auttaa heitä.

Pääkohdat: Katso kalvo

Avainkohtien kertaus:

- Ongelmanratkaisun vaiheet
- yleisimpiä ongelmatilanteita
- neuvonta

Kysymysten esittäminen oppilaille:

Luennon jälkeen oppilaiden tulee osata:

- kertoa, mikä on kouluttajan rooli sukelluksen aikana ilmenevien ongelmien ratkaisussa
- luetella ongelmanratkaisun vaiheet
- selittää, mitkä ovat yleisimmät sukellukseen liittyvät ongelmat, ja miten ne tyypillisimmin ratkaistaan
- kuvaila minkälaisia eri neuvontamenetelmät ovat ja mikä on niiden rooli ongelmatilanteiden ratkaisemisessa