

---

## Laitesukelluksen peruskurssi

### Perusväline sukeltaminen



## Tavoitteet

---

### Oppitunnin jälkeen te

- Tunnette perusvälineet
- Osaatte valita itsellenne sopivat perusvälineet
- Tiedätte toimenpiteet valmistauduttaessa perusväline sukellukselle
- Tiedätte veteen meno tavat
- Tiedätte miten perusvälineitä käytetään
- Tiedätte pinnalta lähtö tekniikat
- Tiedätte miten paine tasataan
- Tiedätte miten maski tyhjennetään
- Tiedätte miten tullaan pintaan

## Maski

---

- Mahdollistaa näkemisen pinnan alla
- Tulee istua kasvoille hyvin
- Mahdollisimman pieni tilavuuksinen
  - ✓ Helpompi tyhjentää
- Pitää mahdollistaa paineen tasaus
  - ✓ Nenästä pitää pystyä puristaa
  - ✓ Myös hansikkaat kädessä
- CE-hyväksytty
- Karkaistua lasia
  - ✓ "T" tai "Tempered"
- Hiottujen linssien käyttö mahdollista

## Snorkkeli

---

- Mahdollistaa hengittämisen pinnalla, kun kasvot ovat vedessä
- Suukappale ei saa aiheuttaa hankautumia
- Putken on oltava joustava
- Putken pituus ja tilavuus on sovitettava sukeltajan kokoon
- Kiinnitys maskin hihnaan, vasemmalle puolelle
  - ✓ Sukelluslaitteen annostin tulee oikealta, näin ei pääse syntymään sotkeentumista
  - ✓ Ei käytetä pitkän letkun kanssa
    - Huomattava sotkeentumisvaara!

## Räpylät

---

- Helpottavat liikkumista vedessä
- Kahta perustyyppiä
  - ✓ Avokanta
  - ✓ Umpikanta
- Jäykkyys sovitettava sukeltajalle sopivaksi
  - ✓ Valmistusmateriaalit
  - ✓ Halkaistut räpylät

# Valmistautuminen perusväline sukellukselle

---

- Levitä maskin sisäpintaan sylkeä tai silikonivoidetta estämään huurtumista
- Säädä maskin hihna niin, ettei se hankaa korvia
- Aseta hihna keskelle takaraivoa
- Varmista, ettei maskin ja ihon väliin jää hiuksia
- Kokeile korvien paineen tasautuminen
- Säädä snorkkeli oikealle kohdalle
- Kastele räpylät ja jalat, aseta räpylät jalkaan

## Veteen meno tavat

---

Veteen voidaan mennä sukellusvarusteissa

- Kierähtämällä
- Astumalla
- Sivuttaiskierähdys
- Rannalta kävellen
  - ✓ Jos räpylät ovat jalassa, niin takaperin

Veteen mentäessä varmistuttava ettei

- Alla ole ketään tai mitään
- Räpylät jalassa ei kävellä kuivalla maalla
  - ✓ Altaan reunalla
  - ✓ Veneessä
  - ✓ Laiturilla
  - ✓ Rannalla

## Perusvälineinti

---

### Hengittäminen snorkkelin läpi

- Kun kellut kasvot vedessä, snorkkelin putken tulee osoittaa suoraan ylöspäin
- Hengitä normaalisti
  - ✓ Voi olla ensin vaikeaa, mutta siihen tottuu
- Jos snorkkeliin menee vettä, sen voi tyhjentää reippaalla puhalluksella



## Perusvälineuinti

---

### Räpyläpotku

- Liike lähtee lantiosta, ei polvista
- Jalkoja liikutetaan ylös ja alas kevyin liikkein
- Myös sammakkopotku on mahdollinen
- Räpyläpotkuja tulee harjoitella säännöllisesti

## Meno pinnan alle

---

Makaa pinnalla kasvot alas päin

- Käsivarret ojennettuna suoraan eteenpäin
- Taita ylävartalo lantioista ja ojenna kädet kohti pohjaa
- Nosta jalat suoraan ylös niin, että käsivarret vartalo ja jalat ovat pystysuorassa
- Anna jalkojen painon viedä sinut alas

## Maskin tyhjennys

---

Maskiin pääsee usein vettä, mutta sen tyhjentäminen on helppoa

- Taivuta päätä taaksepäin ja katso ylöspäin
- Paina toisella kädellä maskin yläreunaa
- Puhalla reippaasti maskiin
- Onnistuu myös niin, että maski on kokonaan pois kasvoilta
- Tärkeä taito hallita!

## Korvien paineentasaus

---

Sukeltaessa veden paine painaa tärykalvoja sisään päin, aiheuttaen

- Kipua
- Tärykalvon repeämisen

### Paineentasaus

- Koskaan ei saa tehdä väkisin!
- Puhalletaan ilmaa nielusta korvatorven kautta välikorvaan
- Saattaa kuulua pieni rusahdus tai humahdus
- Aloitettava jo ennen kivun alkamista
- Myös maskin on puhallettava hieman ilmaa
  - ✓ Useimmat tekevät tämän automaattisesti

## Nousu pinnalle

---

Varmistuttava, ettei sukeltaja törmää veneeseen, pariinsa, tms.

- Katse kohti pintaa
- Käsi pään päälle
  - ✓ Jos pinnassa on jotain, mitä ei huomattu, ottaa käsi siihen ennen päätä
- Samalla kun noustaan, niin tehdään hidas kiertoliike
  - ✓ Varmistutaan, ettei pinnassa ole mitään
- Kun käsi osuu pintaan, aletaan tyhjentämään snorkkelia puhaltamalla
  - ✓ Pinnassa voidaan heti vetää henkeä

## Kertaus

---

### Nyt te

- Tunnette perusvälineet
- Osaatte valita itsellenne sopivat perusvälineet
- Tiedätte toimenpiteet valmistauduttaessa perusväline sukellukselle
- Tiedätte veteen meno tavat
- Tiedätte miten perusvälineitä käytetään
- Tiedätte pinnalta lähtö tekniikat
- Tiedätte miten paine tasataan
- Tiedätte miten maski tyhjennetään
- Tiedätte miten pintaan tullaan

## Kysyttävää?

---