

Oppilaiden herätys: Pelkillä perusvälineillä on sukellettu pituutta 273 metriä ja syvyyttä 126 metriä. Vaikka useimmat meistä eivät koskaan tule saavuttamaan tuollaisia saavutuksia harjoittelemallakaan, niin hyvää perusväline taitoa ei tule laiminlyödä.

Oppitunnin hyöty: Kaikki virkistyssukeltaminen perustuu hyviin perusväline taitoihin. Sukeltajalle on tärkeää, että hän osaa valita itselleen sopivat perusvälineet ja käyttää niitä oikein.

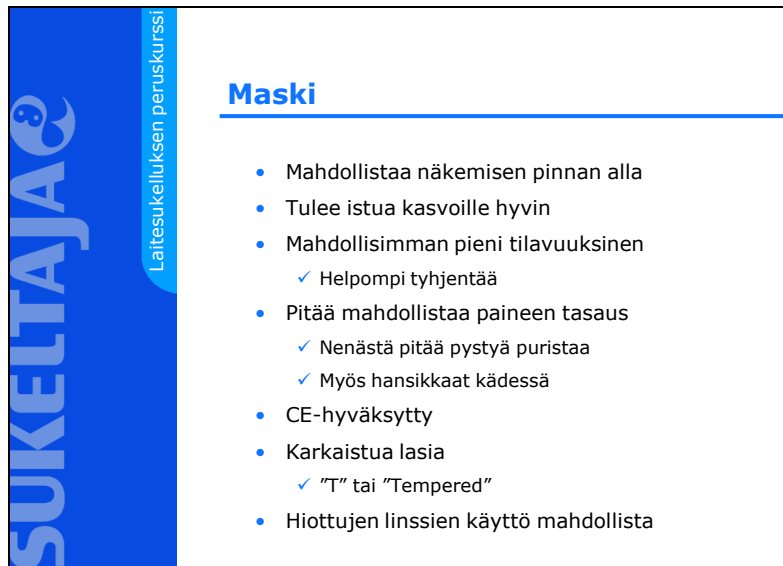
SUKELTAJA

Laitesukelluksen peruskurssi

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



SUKELTAJA

Laitesukelluksen peruskurssi

Maski

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

Maski

Maskin tarkoituksena on muodostaa ilmatila silmien ja veden välille. Maskin tulee peittää myös nenä.

Maskin materiaalin tulee säilyttää joustavuutensa, muotonsa ja tiiviytensä veden alla ja eri lämpötiloissa. Pehmeät osat on valmistettu yleensä silikonista.

Maskin täytyy istua kasvoille hyvin. Sopivuuden voi kokeilla siten, että asettaa maskin kasvoille ja vetää ilmaa nenän kautta. Maskin pitää pysyä silloin kasvoilla itsestään.

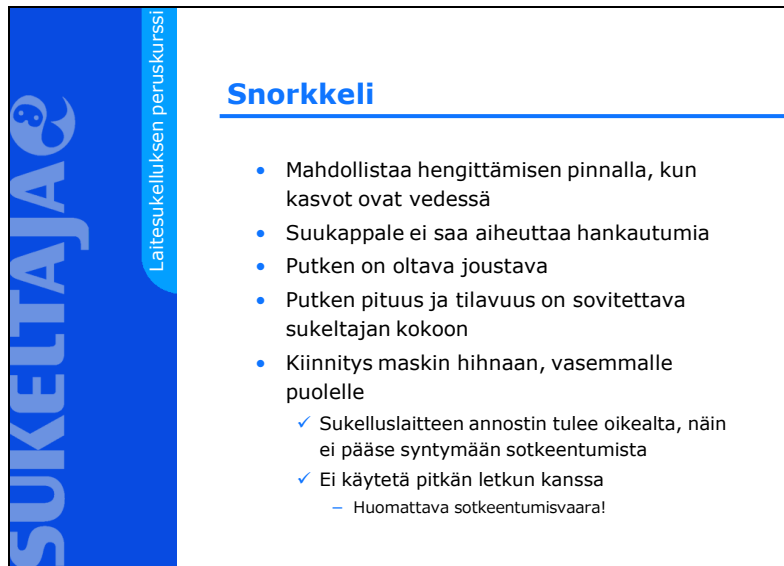
Korvien paineentasauksen vuoksi nenää on voitava puristaa sormilla – myös hansikkaat kädessä.

Maskin lasin on oltava karkaistua. Lasissa on merkintä "T" tai "Tempered".

Valon taittuminen lasin ja veden välillä korjaa silmien pienet taittovirheet. Suurempi näkövirhe voidaan korjata hiotuilla linseillä, joita saa hyvin varustetuista sukellusliikkeistä ja joistakin optikkoliikkeistä. Maskin yhteydessä voi käyttää myös piilolaseja.

Niskahihnan täytyy pysyä lukittuna normaalin poisoton ja päällepanemisen yhteydessä.

Lasin sisäpintaan voi sivellä huurteenestoainetta. Yksinkertainen keino estää huurtumista on hieroa lasille sylkeä ja huuhdella se sitten pois.



SUKELTAJA
Laitesukelluksen peruskurssi

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!

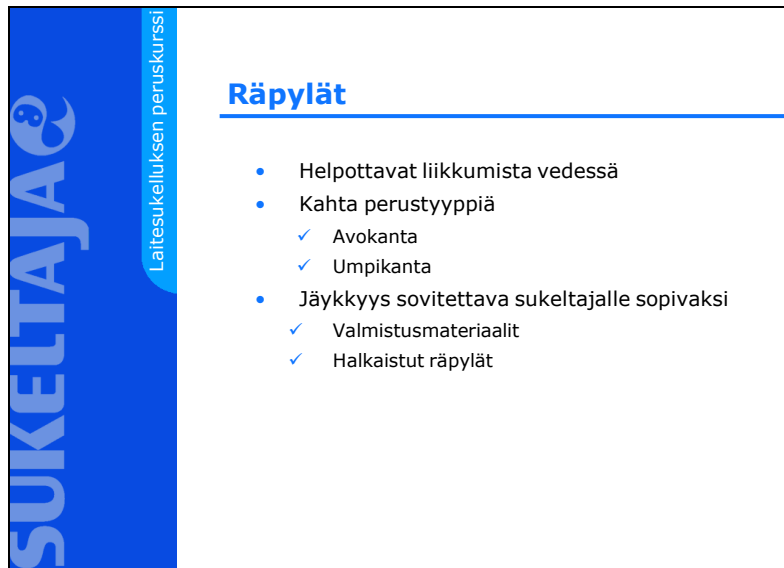
Snorkkeli

Snorkkeli mahdollistaa hengittämisen, kun kasvot ovat vedessä. Snorkkelin suukappaleen on oltava sellainen, ettei se aiheuta hankautumia. Putken on oltava joustava. Joissakin malleissa on putken päässä roiskesuoja ja alaosassa tyhjennysventtiili.

Snorkkelin pituus ja tilavuus on sovitettava sukeltajan kokoon. Alla olevassa taulukossa on sopivat ohjearvot.

Sukeltajan paino	< 50 kg	> 50 kg
Suurin pituus	300 mm	400 mm
Pienin läpimitta	> 15 mm	> 18 mm
Suurin tilavuus	1,2 dl	2,0 dl

Snorkkeli kuuluu laitesukeltajan perusvarusteisiin kellumista tai uimista varten. Snorkkeli kiinnitetään maskin hihnaan pään vasemmalle puolelle.



Räpylät

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

Räpylät

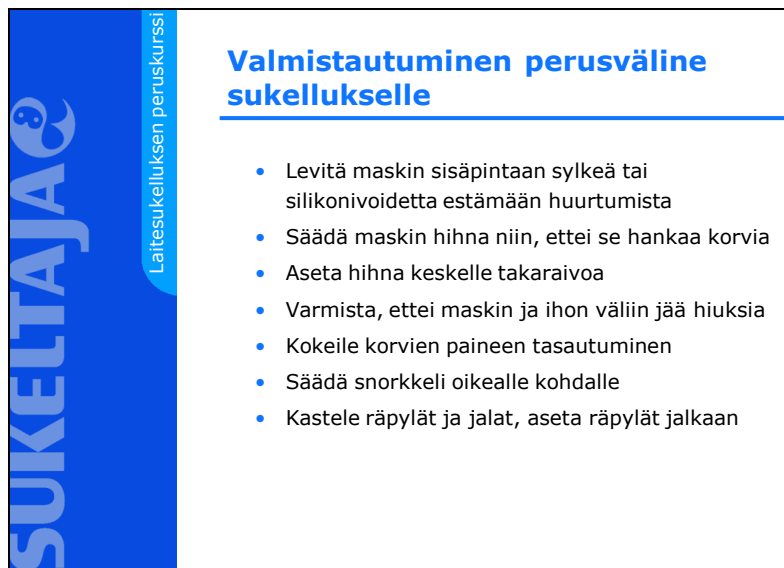
Räpylöitä on kahdentyyppisiä: umpikantaisia ja avokantaisia.

Umpikantaiset sopivat allassukellukseen ja lämpimään veteen. Räpylän jalkaosan tulee olla joustavaa materiaalia, jottei se purista tai hierrä jalkaa.

Avokantaräpylöiden yhteydessä käytetään neoprenisukkia tai -kenkiä. Kantahihnan tulee pysyä lukittuna normaalin riisumisen ja pukemisen yhteydessä.

Pehmytlapaisilla räpylöillä on miellyttävämpää uida, eivätkä ne aiheuta jalkakrappeja. Jäykkälapaisilla räpylöillä saa kovemman vauhdin, mutta niiden käyttö vaatii kuitenkin säännöllistä uimaharjoittelua. Jos räpylä on jäykkä, polvet koukistuvat helposti, jolloin potkusta tulee tehoton.

Räpylän lapa on yleensä taivutettu hiukan alaspäin, minkä ansiosta nilkkaa ei tarvitse taivuttaa ääriasentoon.



SUKELTAJA

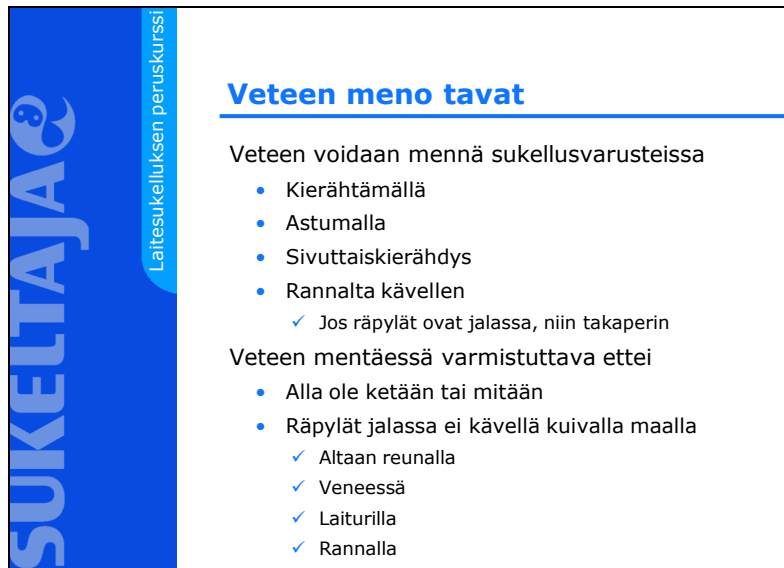
Laitesukelluksen peruskurssi

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

Snorkkelisukellus

Snorkkelisukellus on kaiken sukelluksen perusta. Jokaisen sukeltajan on hallittava se rutiininomaisesti.



SUKELTAJA
Laitesukelluksen peruskurssi

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


Siirtyminen veteen

Veteen voi siirtyä loikkaamalla tai kierähtämällä. On katsottava tarkkaan, että vedessä ei ole vaaraa aiheuttavia esteitä tai toista sukellusparia.

Ehkä helpoin tapa siirtyä veteen on istua laiturilla ja pudottautua veteen sivuttain kierähtäen.

Toinen tapa on tehdä saksimainen jättiaskel. Silloin on pidettävä toisella kädellä kiinni maskista ja toisella kädellä painovyöstä.

Joskus mennään veteen matalalta rannalta. Silloin pannaan räpylät jalkaan vasta syvemmillä pohjalla istuen. Joskus taas voi panna räpylät jalkaan jo vedenrajassa ja kävellä syvemmälle takaperin.



Laitesukelluksen peruskurssi

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

Hengittäminen snorkkelin läpi

Kokeile snorkkelin käyttöä matalassa vedessä kasvot ja maski veden alla. Hengitä ensiksi hitaasti ja sitten normaalilla nopeudella.

Alussa voi olla vaikeaa saada hengitys toimimaan vaivattomasti, mutta harjoittelemalla sen oppii helposti.

SUKELTAJA
Laitesukelluksen peruskurssi

Perusvälineuinti

Räpyläpotku

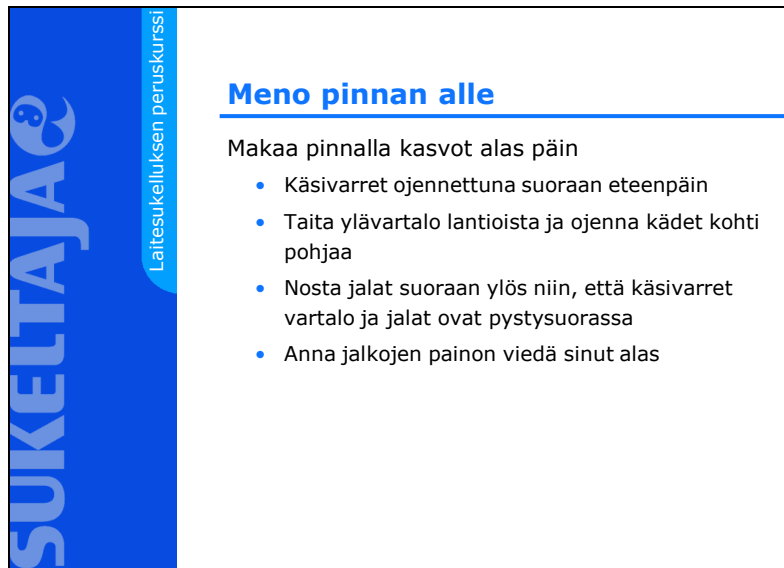
- Liike lähtee lantiosta, ei polvista
- Jalkoja liikutetaan ylös ja alas kevyin liikkein
- Myös sammakkopotku on mahdollinen
- Räpyläpotkuja tulee harjoitella säännöllisesti

Räpyläpotkut

Räpyläuintia on harjoiteltava säännöllisesti.

Jalkojen liike lähtee lantiolta eikä polvista. Jalkoja liikutetaan ylös ja alas kevyin liikkein.

Jalkoja voi liikuttaa myös sammakkopotkuin.



SUKELTAJA
Laitesukelluksen peruskurssi

Meno pinnan alle

Makaa pinnalla kasvot alas päin

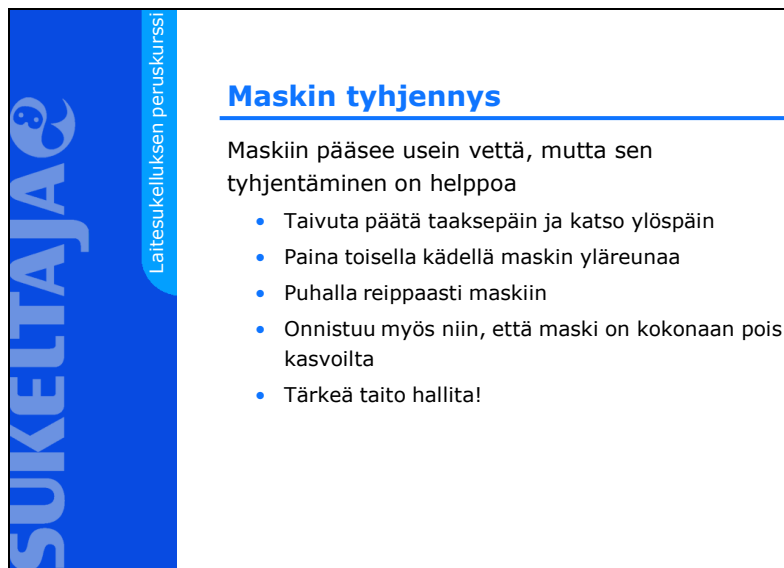
- Käsivarret ojennettuna suoraan eteenpäin
- Taita ylävartalo lantioista ja ojenna kädet kohti pohjaa
- Nosta jalat suoraan ylös niin, että käsivarret vartalo ja jalat ovat pystysuorassa
- Anna jalkojen painon viedä sinut alas

Meno pinnan alle

- Makaa veden pinnalla kasvot alaspäin ja käsivarret ojennettuna suoraan eteenpäin.
- Taita yläruumis lantiosta ja ojenna käsivarret kohti pohjaa.
- Nosta jalat suoraan ylös niin, että käsivarret, keho ja jalat ovat pystysuorassa.
- Anna jalkojen painon viedä itseäsi alas.
- Hengitä sisään vain kerran.
- Älä ylihengitä. Se voi aiheuttaa yllättävän tajunnan menetyksen.

Taitto on helpoin tapa mennä pinnan alle. Aloittelijan saattaa olla hiukan hankalaa päästä räpylät jalassa pinnan alle. Syynä voi olla väärä painotus.

Painotus on silloin sopiva, kun sukeltaja kelluu pystysuorassa ja veden pinta on maskin tasalla.



SUKELTAJA
Laitesukelluksen peruskurssi

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!

Maskin tyhjennys

Maskiin pääsee usein vettä. Maskin voi helposti tyhjentää veden alla.

- Taivuta päätä taaksepäin ja ylöspäin.
- Paina toisella kädellä maskin reunan yläosaa ja raota hiukan alaosaa.
- Puhalla reippaasti ilmaa nenän kautta, kunnes maski on tyhjentynyt.



Laitesukelluksen peruskurssi

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

Korvien paineentasaus


Vedessä korvien tärykalvot alkavat painua sisäänpäin. Jos välikorvien painetta ei tasaa, korvissa alkaa tuntua kipua ja lopulta tärykalvot puhkeavat.

Paineentasaus tapahtuu siten, että puhalletaan ilmaa nielusta korvatorven läpi keskikorvaan. Tämä ilma painaa tärykalvot takaisin normaaliin asentoon.

Kun sukeltaja nousee takaisin kohti pintaa, välikorvan paine tasaantuu itsestään. Yleisin tapa tehdä paineentasaus on pitää nenästä kiinni samalla, kun puhalletaa ilmaa lujasti nenän kautta. Silloin ehkä kuulee korvassa voimakasta rohinaa.

Paineentasaus on tehtävä jo ennen kuin korvissa alkaa tuntua kipua. Joskus auttaa, kun nousee vähän ylöspäin ja kokeilee tasausta uudestaan.

Korvien lisäksi myös maskin paine on tasattava, jotta silmien ohuet verisuonet eivät rikkoutuisi. Se tapahtuu yksinkertaisesti puhaltamalla hiukan ilmaa nenän kautta maskiin.



Laitesukelluksen peruskurssi

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

Nousu pinnalle

Nousun yhteydessä on olemassa vaara, että sukeltaja törmää esimerkiksi veneeseen tai pariinsa.

Siksi on hyvä tapa katsoa ylöspäin, pitää kättä pään yläpuolella ja samalla tehdään hidas kiertoliike, jotta varmistuu ympäristön esteettömyydestä.



Laitesukelluksen peruskurssi

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

Kertaavia kysymyksiä:

1. Nimetkää perusvälineet.
2. Miten maskin sopivuus voidaan testata?
3. Miten perusväline sukellukselle valmistaudutaan?
4. Nimetkää veteen meno tavat.
5. Miten paineen voi tasata korvissaan?
6. Koska paineentasaus tulee aloittaa?
7. Miten maski tyhjennetään?
8. Miksi on tärkeätä osata tyhjentää maski?
9. Kuvailkaa, miten pintaan tullaan.
10. Miksi käden pitää olla ylhäällä?



Laitesukelluksen peruskurssi

Kysyttävää?
