

CMAS Two Star Diver

Laitesukelluksen jatkokurssi

Suomenkielinen järjestämishoje

Sukeltajaliitto ry, päivitetty 18.1.2020



Sisällys

Päivityshistoria	4
1. Järjestämisohje	5
1.1 Tavoitteet	5
1.2 Taso.....	5
1.3 Noudatettavat standardit ja ohjeet.....	5
1.4 Kurssin kouluttajat.....	5
1.5 CMAS Two Star Diver -sukeltajan osaamistaso	6
1.6 Kurssiin osallistumisen ennakkovaatimukset	6
1.7 Kortitusvaatimukset	7
1.8 Kortitus	7
1.9 Kortin voimassaolo	7
1.10 Kurssin käytännön järjestelyt	7
2. Teoria.....	8
2.1 Johdanto	8
2.2 CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot	8
2.3 Sukeltamisen lääketieteelliset riskitekijät	8
2.4 Pelastaminen	9
2.5 Dekompressioteoria	9
2.6 Kaasujen hallinta	9
2.7 Sukelluksen suunnittelu.....	10
2.8 Keskisyvät sukellukset	10
2.9 Sukeltaminen veneestä	10
2.10 Sukellussuunnistus	10
2.11 Yö- ja pimeäsukellus ja sukeltaminen rajoitetussa näkyvydessä.....	11
2.12 Sukellusympäristö.....	11
2.13 Sukeltajan polku	11
3. Allas	12
3.1 Potkutekniikat.....	12
3.2 Maski	12
3.3 Laitteet ja painovyö	12
3.4 Kaasu loppu -tilanteet	13
3.5 Sukeltajan avustaminen hätätilanteessa.....	13
3.6 Merkkipoiju.....	13

4. Avovesi.....	14
4.1 CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot	14
4.1.1 Potkutekniikat.....	14
4.1.2 Maski	14
4.1.3 Laitteet ja painovyö	15
4.1.4 Kaasu loppu -tilanteet	15
4.1.5 Sukeltajan avustaminen hätätilanteessa	15
4.1.6 Merkkipoiju.....	15
4.2 Sukellussuunnistus	16
4.3 Yö- tai pimeäsukellus.....	16
4.4 Keskisyvä sukellus.....	16
4.5 Mahdolliset muut ohjatut sukellukset.....	17
Kurssin avovesisukellusten läpäisykriteerit	18
CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot	18
Sukellussuunnistus	20
Yö- tai pimeäsukellus.....	22
Keskisyvä sukellus.....	24

Päivityshistoria

18.1.2020	Sisältöä muutettu lähemmäs CMAS-standardeja. Tarkennettu tavoitteita ja osaamistasoa sekä kortitusvaatimuksia. Muokattu lääketieteellisten riskitekijöiden termejä. Teoriaosuudesta poistettu pelastautuminen ja stressi. Yösukellus laajennettu yö-/pimeäsukellukseksi ja sukeltamiseen rajoitetussa näkyvyydessä. Sukellusharjoituksissa pelastautumis- ja pelastustaidot vaihdettu sukeltajan avustamiseksi hätätilanteessa.
15.12.2018	Poistettu järjestämisohjeesta päällekkäisyyksiä Sukeltajaliiton CMAS-koulutuksen yleisen koulutusohjeen kanssa. Tarkennettu kurssin avovesiharjoitusten järjestämiseen liittyvää ohjetta.
30.5.2018	Alkuperäinen julkaisu

1. Järjestämisohje

1.1 Tavoitteet

CMAS Two Star Diver -kurssin tavoitteena on kehittää edelleen CMAS One Star Diver -kurssilla opittuja laitesukelluksen perustaitoja ja perehdyttää sukeltaja edistyneempiin laitesukellustaitoihin, kuten keskisyvien sukellusten tekemiseen, vedenalaiseen suunnistukseen, sukeltamiseen pimeissä olosuhteissa, jne. Kurssin hyväksytyksi läpäisseellä sukeltajalla on valmiudet 20-30 metrin syvyysalueella sukeltamiseen pienimmällä mahdollisella riskitasolla.

1.2 Taso

CMAS Two Star Diver -kurssi on tasoltaan laitesukelluksen peruskoulutuslinjan keskitason kurssi.

1.3 Noudatettavat standardit ja ohjeet

Tämä Sukeltajaliiton standardi kattaa seuraavien kansainvälisten standardien vaatimukset:

- CMAS 2.A.6, CMAS Two Star Diver
- CMAS 3.A.6, CMAS Two Star Diver Minimum Training Programme Content

Kurssia järjestettäessä on noudatettava myös Sukeltajaliiton Laitesukelluksen turvaohjetta, Sukeltajaliiton CMAS-koulutuksen yleistä koulutusohjetta ja Sukeltajaliiton eettisiä ohjeita.

1.4 Kurssin kouluttajat

CMAS Two Star Diver -kurssin vastuukouluttajan on oltava vähintään CMAS Two Star Instructor.

CMAS One Star Instructor -kouluttajat voivat toimia kurssilla kouluttajina CMAS Two Star Instructor -kouluttajan valvonnassa.

CMAS Dive Leaderit ja lähikouluttajat voivat avustaa koulutuksessa CMAS Two Star Instructor -kouluttajan valvonnassa.

1.5 CMAS Two Star Diver -sukeltajan osaamistaso

CMAS Two Star Diver -kurssin hyväksytysti läpäisseellä sukeltajalla on riittävä tieto-, taito- ja kokemustaso

- Keskisyvien (20-30 metrin syvyysalue) suoranoususukellusten suunnitteluun ja toteuttamiseen ilman CMAS Dive Leaderin tai CMAS-kouluttajan valvontaa, edellyttäen että hänen sukellusparillaan on vähintään samantasoinen koulutus.
- Paineilman käyttämiseen hengityskaasuna. Muiden hengityskaasujen käyttäminen edellyttää erikoiskoulutusta.
- Yö- ja pimeäsukellusten toteuttamiseen ja sukeltamiseen rajoitetussa näkyvyydessä.
- Sukeltamiseen olosuhteissa, joissa suora pintaan nousu on mahdollista.
- Sukeltamiseen olosuhteissa, jotka ovat vastaavat tai paremmat kuin missä koulutus on suoritettu.

Kun CMAS Two Star Diver sukeltaa CMAS One Star Diver -sukeltajan parina, sukellus on toteutettava CMAS One Star Diverin koulutus- ja kokemustason mukaisesti ja CMAS One Star Diver -sukeltajan syvyysrajoitukset huomioiden.

1.6 Kurssiin osallistumisen ennakkovaatimukset

CMAS Two Star Diver -kurssin osallistujan on oltava vähintään 15 vuotta täyttänyt. Yläikärajaa ei ole. Hänellä on oltava

- Voimassaoleva Sukeltajaliiton jäsenseuran jäsenyys tai Liiton henkilöjäsenyys, tai hänet on rekisteröity Liittoon Liiton yhteisöjäsenen kautta.
- CMAS One Star Diver -kortti, tai vastaava toisen kansainvälisesti hyväksytyin sukelluskoulutusjärjestön myöntämä, ISO 24801-2 (Autonomous Diver) -standardin vaatimukset täyttävä kortti.
- Lääketieteellinen sukelluskelpoisuus, joka on todettu joko terveys selvityslomakkeella tai sukeltajan lääkärintodistuksella.
- Huoltajan kirjallinen lupa, mikäli oppilas on alaikäinen.

CMAS suosittelee voimakkaasti, että jo CMAS Two Star Diver -sukeltajat suorittaisivat hätäensiapu- ja hapenantokoulutukset.

1.7 Kortitusvaatimukset

Saadakseen CMAS Two Star Diver -kortin, oppilaan on:

- Täytettävä kaikki kohdassa 1.6 luetellut ennakkovaatimukset.
- Läpäistävä hyväksytysti kurssin teoriaosuus.
- Läpäistävä kurssin teoriakoe niin, että vähintään 75% teoriakokeen vastauksista on oikein.
- Läpäistävä hyväksytysti kurssin käytännön harjoitukset.
- Omattava vähintään 10 sukelluspäiväkirjaan kirjattua avovesisukellusta 10-30 m syvyysalueelle (kts kohta 4.5).
- Täytettävä kurssiin liittyvät taloudelliset veloitteet.

1.8 Kortitus

Kurssin hyväksytysti läpäiselle oppilaalle myönnetään CMAS Two Star Diver -kortti.

1.9 Kortin voimassaolo

CMAS Two Star Diver -kortti on voimassa toistaiseksi.

1.10 Kurssin käytännön järjestelyt

Nitroksikoulutetut oppilaat voivat käyttää sopivaa nitroksiseosta hengityskaasuna kaikilla kurssin sukelluksilla. Nitroksikoulutettu CMAS Dive Leader tai CMAS-kouluttaja voi käyttää nitroksia, vaikka oppilaat sukeltaisivatkin ilmalla.

2. Teoria

2.1 Johdanto

Oppilaalle annetaan Sukeltajaliiton CMAS-koulutuksen yleisen koulutusohjeen kappaleen 4.1 mukaiset riittävät tiedot, joiden perusteella hän voi tehdä harkitun päätöksen kurssille osallistumisesta.

2.2 CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot

Oppilaan on tunnettava CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot, ja tiedettävä miten niitä sovelletaan käytäntöön kurssin allas- ja avovesiharjoituksissa:

- Nosteen hallinta
- Sukellusasento
- Sammakkopotkutekniikka
- Ongelmatilanteet
- Merkkipoiju

2.3 Sukeltamisen lääketieteelliset riskitekijät

Oppilaan on tunnettava seuraavat sukelluksen lääketieteelliset riskitekijät: niiden syyt, merkit ja oireet sekä ennaltaehkäisy ja ensiapu:

- Paineen vaikutukset sukeltajaan; kaasulait ja osapaineet
- Korvien ja onteloiden paineongelmat
- Keuhkojen painevaurio eli keuhkorepeämä (valtimokaasuembolia, ilmarinta, välikarsinan laajentuma ja subkutaaninen emfyseema)
- Sukeltajantauti eli dekompressiotauti
- Syvyyshumala
- Hiilidioksidimyrkytys
- Hätämyrkytys
- Happivajaus (hypoksia)
- Happimyrkytys
- Hypotermia (ruumiinlämmön lasku)
- Lämpöhalvaus ja auringonpistos (hypertermia)
- Hukkuminen

2.4 Pelastaminen

Oppilaan on tunnettava tärkeimmät pelastamiseen liittyvät asiat:

- Sukellusonnettomuuksien ennaltaehkäisy
- Pelastajan turvallisuus
- Sukellusparin pelastaminen (sisältäen nostaminen, hinaaminen ja kantaminen)
- Hätäensiapu
- Sukellusonnettomuuden happiensiapu

2.5 Dekompressioteoria

Oppilaan on tunnettava dekompressioteoriaan ja dekompressiokäytäntöihin liittyvät asiat:

- Typen imeytyminen ja vapautuminen
- Suoranoususukellusten suunnittelu
- Etappisukeltamisen peruseriaatteet (peruseriaatteisiin tutustutaan siitä huolimatta, että etappisukeltaminen ei kuulu CMAS Two Star Diver -sukeltajan osaamisalueeseen)
- Miten nousutaulukoita käytetään sukelluksen suunnitteluun ja oikeaan toteutukseen.
- Sukellustietokoneiden käyttöön liittyvät hyödyt ja riskitekijät
- Sukellustietokoneiden käyttäminen sukelluksen suunnittelussa ja toteuttamisessa
- Lentäminen sukeltamisen jälkeen

2.6 Kaasujen hallinta

Oppilaalla on oltava riittävä osaaminen kaasujen hallinnasta keskisyvien sukellusten turvalliselle toteuttamiselle.

- Tekijät, jotka vaikuttavat sukeltajan hengityskaasun riittävyyteen
- Kaasujen hallinnan peruseriaatteet
- Kaasujen hallinnan käytännöt
- Kaasunkulutuslaskut

2.7 Sukelluksen suunnittelu

Oppilaan on tunnettava sukellusryhmän suunnittelun periaatteet.

- Sukellussuunnittelu
- Sukeltajan viestintä veden alla ja pinnassa

2.8 Keskisyvät sukellukset

Oppilaan on tunnettava keskisyvien sukellusten erikoisvaatimukset.

- Riskitekijät
- Varusteet
- Sukelluskäytännöt

2.9 Sukeltaminen veneestä

Oppilaan on tunnettava veneestä sukeltamisen käytännöt

- Riskitekijät
- Varusteet
- Sukelluskäytännöt

2.10 Sukellussuunnistus

Oppilaan on tunnettava sukellussuunnistuksen peruseriaatteet

- Riskitekijät
- Varusteet
- Veden alla suunnistamisen käytännöt

2.11 Yö- ja pimeäsukellus ja sukeltaminen rajoitetussa näkyvydessä

Oppilaan on tunnettava yö- ja pimeäsukelluksen ja rajoitetussa näkyvydessä sukeltamisen peruseriaatteet.

- Riskitekijät (mm. valaisimen sammuminen)
- Varusteet (mm. pää- ja varavalaisin, väliköysi)
- Merkinannot (mm. valomerkit pinnalla / pinnanalla, käsimerkkien ja merkkipoijun valaisu)
- Sukelluskäytännöt

2.12 Sukellusympäristö

Oppilaan on tunnettava ja hallittava erilaisille sukellusympäristöille ominaiset riskitekijät sekä vesiympäristön suojeluun liittyvät tekijät.

- Ympäristön vaikutus sukellusturvallisuuteen
- Ympäristön suojelu
- Vastuu ja vaikuttaminen
- Jokamiehenoikeus ja sukeltaminen
- Sukellusoikeuden rajoituksia

2.13 Sukeltajan polku

Oppilaan on tunnettava CMAS Two Star Diver -kurssin jälkeiset erikoistumis- ja jatkokoulutusmahdollisuudet.

- DAN ensiapu- ja hapenantokoulutus
- CMAS Rescue Diver -kurssi
- CMAS Three Star Diver -kurssi
- CMAS Technical Skills -kurssi
- Muut CMAS Two Star Diver -sukeltajalle mahdolliset erikois- ja taitokoulutukset.

3. Allas

CMAS Two Star Diver -kurssiin ei kuulu pakollisia allasharjoitteita.

Koska CMAS Two Star Diver -kurssin oppilailla on kuitenkin yleensä melko vähän käytännön sukelluskokemusta, ja kurssille tullaan tyypillisesti hyvin nopeasti CMAS One Star Diver -kurssin jälkeen, on suositeltavaa harjoitella CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaitoja altaassa tai uima-allasmaisissa olosuhteissa luonnonvesissä ennen varsinaisia kurssin pakollisiin läpäisyvaatimuksiin kuuluvia avovesisukelluksia.

Avovesiharjoitusten hyväksytyt läpäiseminen edellyttää, että oppilas osaa tehdä CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaitosuoritukset teknisesti oikein ja niiden suorittaminen sujuu luontevalla ja jouhevalla tavalla. Taitojen riittävä harjoittelu allasolosuhteissa parantaa oppilaan onnistumisen mahdollisuuksia.

Harjoiteltavat taidot ovat:

3.1 Potkutekniikat

- Saksipotkun soveltaminen pölyväisissä olosuhteissa
- Sammakkopotku

3.2 Maski

- Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjennys veden alla
- Väliveteen tasapainoitettuna
- Oikea sukellusasento

3.3 Laitteet ja painovyö

- Laitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla
- Painojen riisuminen ja pukeminen pinnalla
- Painojen riisuminen ja pukeminen pinnan alla

3.4 Kaasu loppu -tilanteet

Väliveteen tasapainotettuna oikeassa sukellusasennossa

- Oman vara-annostimen käyttäminen
- Parin vara-annostimen käyttäminen ja nousu pinnalle (kaasun antajana ja ottajana)
- Parin vara-annostimen käyttäminen paikallaan ilman maskia (kaasun antajana ja ottajana).

3.5 Sukeltajan avustaminen hätätilanteessa

- Uupuneen sukellusparin avustaminen pinnalla
- Hätäntyneen sukellusparin avustaminen pinnalla
- Sukellusparin nosto pohjasta
- Sukellusparin kuljetus pinnalla (hinaaminen ja avustaminen)
- Varusteiden riisuminen pelastustilanteessa (vedessä kelluen)
- Köyden tai verkon leikkaaminen vedenalla (takertuneen sukeltajan irrottamistarkoitus)

3.6 Merkkipoiju

- Merkkipoijun käyttöönotto ja lähettäminen pintaan
- Väliveteen tasapainotettuna oikeassa sukellusasennossa

4. Avovesi

CMAS Two Star Diver -kurssilla on tehtävä vähintään neljä avovesisukellusta.

Osa kurssin avovesisukelluksista on suoritettava CMAS Dive Leaderin, lähikouluttajan tai CMAS-kouluttajan suorassa valvonnassa, osa sukelluksista voidaan suorittaa epäsuorassa valvonnassa.

Jokaiseen sukellukseen on liityttävä kouluttajan antama sukellusten ennako-ohjeistus, loppuarviointi ja palautteenanto.

Osana kurssia oppilasparit laativat jokaiselle sukellukselle sukellusryhmän suunnitelman ja pelastussuunnitelman. Kouluttajat tarkastavat suunnitelmat ennen sukellusta ja antavat tarvittavan palautteen. Sukellusten jälkeen arvioidaan, vastasivatko tehdyt sukellukset suunnitelmaa.

Mikäli sukellukset suoritetaan niin pimeissä olosuhteissa, että päivänvalo ei näy, oppilailla on oltava mukana valaisin ja varavalaisin.

4.1 CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot

Oppilaan on osattava tehdä CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaitosuoritukset teknisesti oikein ja niiden suorittamisen on sujuttava luontevalla ja jouhevalla tavalla.

Taitosuoritukset on tehtävä kouluttajan suorassa valvonnassa.

Oppilaalla on oltava mukana pudotettavia painoja ja merkkipoiju.

4.1.1 Potkutekniikat

- Saksipotkun soveltaminen pölyävissä olosuhteissa
- Sammakkopotku

4.1.2 Maski

- Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjennys veden alla
- Väliveteen tasapainotettuna
- Oikea sukellusasento

4.1.3 Laitteet ja painovyö

- Laitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla
- Painojen riisuminen ja pukeminen pinnalla
- Painojen riisuminen ja pukeminen pinnan alla

4.1.4 Kaasu loppu -tilanteet

Väliveteen tasapainotettuna oikeassa sukellusasennossa

- Oman vara-annostimen käyttäminen
- Parin vara-annostimen käyttäminen.
- Parin vara-annostimen käyttäminen paikallaan ilman maskia.

4.1.5 Sukeltajan avustaminen hätätilanteessa

- Uupuneen sukellusparin avustaminen pinnalla
- Hätäntyneen sukellusparin avustaminen pinnalla
- Sukellusparin nosto pohjasta
- Sukellusparin kuljetus pinnalla (hinaaminen ja avustaminen)
- Varusteiden riisuminen pelastustilanteessa (vedessä kelluen)
- Köyden tai verkon leikkaaminen vedenalla (takertuneen sukeltajan irrottamistarkoitus)

4.1.6 Merkkipoiju

- Merkkipoijun käyttöönotto ja lähettäminen pintaan
- Väliveteen tasapainotettuna oikeassa sukellusasennossa

4.2 Sukellussuunnistus

Oppilaat saavuttavat sellaiset vedenalaisen suunnistuksen perustaidot, että he kykenevät kurssin jälkeen tekemään itsenäisesti turvallisia avovesisukelluksia.

Sukellus voidaan toteuttaa kouluttajan epäsuorassa valvonnassa. On suositeltavaa, että jokaisella oppilasparilla on pintapoiju, jonka avulla kouluttaja voi seurata parin etenemistä suunnistusradalla.

- Kompassin käyttö
- Kuluneen sukellusajan käyttäminen etäisyyden mittaamiseen
- Neliön muotoisen suunnistusradan sukeltaminen

Oppilaalla on oltava sukelluksella mukana kompassi.

4.3 Yö- tai pimeäsukellus

Oppilaat saavuttavat riittävät taidot turvallisten, itsenäisesti toteutettujen yösukellusten tekemiseen tai sukeltamiseen pimeissä olosuhteissa sekä sukeltamiseen rajoitetussa näkyvyydessä.

Yösukellusharjoitus on toteutettava auringon laskun ja nousun välisenä aikana. Mikäli harjoitus tehdään kesällä aikaan, jolloin aurinko ei laske, niin harjoitus voidaan vaihtoehtoisesti tehdä olosuhteissa, joissa vedenalla on pimeää ja valaisimen käyttö on välttämätöntä.

Sukellus voidaan toteuttaa kouluttajan epäsuorassa valvonnassa. On suositeltavaa, että jokaisella oppilasparilla on yöllä valomerkitty (esim. kiilutikku) pintapoiju, jonka avulla kouluttaja voi seurata parin etenemistä.

4.4 Keskisyvä sukellus

Oppilaat saavuttavat perustaidot turvalliseen suoranoususukeltamiseen enintään 30 metrin syvyyteen.

Sukellus on toteutettava CMAS Dive Leaderin, lähikouluttajan tai CMAS-kouluttajan suorassa valvonnassa.

- Keskisyvä sukellus on tehtävä 25-30 metrin syvyysalueelle suoranoususukelluksena.
- Nousun aikana tehdään tarvittavat ja suositellut turvapysähdykset.
- Suoritettujen turvapysähdysten jälkeen lähetetään merkkipoiju pintaan 3-6 metrin syvyydestä.

Oppilaalla on oltava sukelluksella mukanaan merkkipoiju.

4.5 Mahdolliset muut ohjatut sukellukset

Mikäli oppilaalla ei ennen kurssin päättymistä ole koossa kortitusvaatimuksen mukaista (kts. kohta 1.7) avovesisukellusmäärää, voi hän suorittaa puuttuvat sukellukset maksimissaan 20 metrin syvyyteen. Mikäli sukellukset tehdään syvemmälle kuin 20 metriä, ne on toteutettava CMAS Dive Leaderin, lähikouluttajan tai CMAS-kouluttajan suorassa valvonnassa. Mikäli sukellukset suoritetaan ylimääräisenä osana kurssia, näistä voi aiheutua oppilaalle lisäkustannuksia, josta on kerrottava oppilaalle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Vastuukouluttaja myöntää kortituksen vasta, kun oppilaalla on sukelluspäiväkirjassa riittävä määrä kirjattuja avovesisukelluksia.

Kurssin avovesisukellusten läpäisykriteerit

CMAS Two Star Diver -sukeltajan perustaidot		
Harjoituksen elementti	Arviointikriteeri	Kouluttajan arvio
Sukellusryhmän suunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää sukellusryhmän suunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Pelastussuunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää pelastussuunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Paritarkastus (varustetarkastus)	Oppilaat tekevät paritarkastuksen, joka on oikein ja huolellisesti tehty.	
Hengityskaasun jakaminen	Oppilaat tekevät onnistuneen hengityskaasun jakamisharjoituksen vedessä ennen muiden harjoitusten alkua.	
Saksipotkun soveltaminen pölyävissä olosuhteissa	Oppilas osaa potkia sovellettua saksipotkua.	
Sammakkopotku	Oppilas osaa potkia sammakkopotkua.	
Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjennys veden alla	Maskin tyhjennys onnistuu. Suoritus tapahtuu väliveteen oikein tasapainotettuna. Oikea sukellusasento säilyy koko suorituksen ajan.	
Laitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla	Suoritus onnistuu sujuvalla ja jouhevalla tavalla.	
Painojen riisuminen ja pukeminen pinnalla sekä pinnan alla	Suoritus onnistuu sujuvalla ja jouhevalla tavalla.	
Oman vara-annostimen käyttöönotto	Annostimen käyttöönotto onnistuu. Suoritus tapahtuu väliveteen hallitusti tasapainoitettuna. Oikea sukellusasento säilyy koko suorituksen ajan.	
Parin vara-annostimen käyttöönotto	Annostimen käyttöönotto onnistuu. Suoritus tapahtuu väliveteen hallitusti tasapainoitettuna. Oikea sukellusasento säilyy koko suorituksen ajan.	

Parin vara-annostimen käyttöönotto ilman maskia	Annostimen käyttöönotto onnistuu. Vara-annostimesta hengittäminen onnistuu ilman maskia. Suoritus tapahtuu väliveteen hallitusti tasapainoitettuna. Oikea sukellusasento säilyy koko suorituksen ajan.	
Uupuneen sukellusparin avustaminen pinnalla	Onnistunut avustaminen/kuljetus/hinaus	
Hätäntyneen sukellusparin avustaminen pinnalla	Oman kelluvuuden varmistaminen. Suullinen kommunikaatio. Omatoimiseen pelastautumiseen auttaminen (neuvotaan täyttämään liivi, hylkäämään painovyö jne). Jatkuva katsekontakti. Oman turvallisuuden varmistaminen.	
Sukellusparin nosto pohjasta	Hallittu nosto. Oikeat otteet tilanteen hallitsemisen kannalta. Hallittu nousunopeus. Kelluvuuden varmistaminen pinnalla. Kaksi puhallusta. Avun hälyttäminen.	
Sukellusparin kuljetus pinnalla	Onnistunut kuljetus/hinaus	
Varusteiden riisuminen pelastustilanteessa	Pinnalla kelluen ja jalat eivät saa yltää pohjaan. Varusteiden riisuminen onnistuu oikeassa järjestyksessä.	
Köyden tai verkon leikkaaminen vedenalla (takertuneen sukeltajan irrottamistarkoitus)	Oppilas saa mukanaan olevan katkaisuvälineen esille ja onnistuu leikkaamaan kouluttajan määrittämän kohdan köydestä tai verkosta. Katkaisuväline voidaan palauttaa paikalleen sukeltajan varusteisiin avustettuna.	
Merkkipojun käyttöönotto ja lähettäminen pintaan	Merkkipojun ottaminen esille, täyttäminen ja lähettäminen pintaan onnistuu ilman vaaratilanteita.	

Sukellussuunnistus		
Harjoituksen elementti	Arviointikriteeri	Kouluttajan arvio
Sukellusryhmän suunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää sukellusryhmän suunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Pelastussuunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää pelastussuunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Paritarkastus (varustetarkastus)	Oppilaat tekevät paritarkastuksen, joka on oikein ja huolellisesti tehty.	
Hengityskaasun jakaminen	Oppilaat tekevät onnistuneen hengityskaasun jakamisharjoituksen noin kolmen metrin syvyydessä.	
Kuluneen sukellusajan käyttäminen etäisyyden mittaamiseen	Pohjaan asennetaan 50 metrin pituinen köysi. Oppilaat mittaavat, miten pitkä aika vastaa tätä etäisyyttä. Oppilaat tekevät riittävän monta mittausta, jotta tuloksesta saadaan varmempi.	
Suunnistussuoritus	N. 50 metrin päähän toisistaan sijoitetuilla poijuilla merkitty neliörata. Jokainen pari tekee suorituksen kahteen kertaan: sukellusparin molemmat jäsenet toimivat vuorollaan kompassin lukijoina. Suoritus on hyväksytty, jos pari saapuu "maaliin" 10 metrin säteelle lähtöpisteestä.	
Pintaannousu	Nousu tapahtuu oikeaa nousunopeutta. Oppilaat tekevät onnistuneen turvapysähdyksen, ja mikäli sukellussyvyys sitä edellyttää, syvän turvapysähdyksen.	

Loppubriiffaus	Kouluttaja kysyy oppilaiden omaa arviota siitä, miten sukellus onnistui? Miten kompassin käyttö onnistui? Miten oikean syvyyden säilyttäminen onnistui? Miten sukelletun matkan pituuden arviointi onnistui? Miten sukellusparin keskinäinen yhteistyö sujui?	
----------------	---	--

Yö- tai pimeäsukellus		
Harjoituksen elementti	Arviointikriteeri	Kouluttajan arvio
Sukellusryhmän suunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää sukellusryhmän suunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Pelastussuunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää pelastussuunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Paritarkastus (varustetarkastus)	Oppilaat tekevät paritarkastuksen, joka on oikein ja huolellisesti tehty.	
Hengityskaasun jakaminen	Oppilaat tekevät onnistuneen hengityskaasun jakamisharjoituksen noin kolmen metrin syvyydessä.	
Sukelluspaikan merkitseminen	Lähtö- ja nousupaikka on valaistu riittävästi. A-lippu on sijoitettu näkyvälle paikalle ja se on valaistu riittävästi.	
Sukelluksen kulku	Oppilaat pysyvät suunnitellulla sukellusalueella. Oppilas hallitsee sukellukselle määritettyjen lisävarusteiden käytön (esim. valaisimet, väli- ja poijuköydet). Oppilas kommunikoi säännöllisesti vedenalla sukellusparin kanssa ja hallitsee tarvittavan viestittämisen rajoitetussakin näkyvyydessä. Oppilas hallitsee tasapainottamisen ja toimii rauhallisesti, vaikka näkyvyys olisikin rajallinen.	
Pintaannousu	Nousu tapahtuu oikeaa nousunopeutta. Oppilaat tekevät onnistuneen turvapysähdyksen, ja mikäli sukellussyvyys sitä edellyttää, syvän turvapysähdyksen.	
Loppubriiffaus	Kouluttaja kysyy oppilaiden omaa arviota siitä, miten sukellus onnistui? Miten valaisinten käyttö onnistui? Kokeiltiinko	

	varavalaisinten käyttöönottoa, miten se sujui? Miten käsimerkkien valaiseminen onnistui? Miten valomerkkien käyttäminen sujui? Miten sukellusparin keskinäinen yhteistyö sujui?	
--	---	--

Keskisyvä sukellus		
Harjoituksen elementti	Arviointikriteeri	Kouluttajan arvio
Sukellusryhmän suunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää sukellusryhmän suunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Pelastussuunnitelma	Oppilaiden tekemä suunnitelma sisältää pelastussuunnitelmalta tarvittavat elementit ja vastaa paikallisten olosuhteiden asettamia vaatimuksia.	
Paritarkastus (varustetarkastus)	Oppilaat tekevät paritarkastuksen, joka on oikein ja huolellisesti tehty.	
Hengityskaasun jakaminen	Oppilaat tekevät onnistuneen hengityskaasun jakamisharjoituksen noin kolmen metrin syvyydessä.	
Laskeutuminen	Hallittu laskeutuminen köyttä pitkin onnistuu. Sukellusparin kontakti ja viestintä säilyy laskeutumisen ajan. Tasapaino ja sukellusasento hallitaan sujuvasti ja luontevasti.	
Sukelluksen syvin osuus	Sukellusparin kontakti ja viestintä säilyy sukelluksen aikana. Tasapaino ja sukellusasento hallitaan sujuvasti ja luontevasti. Sukellus on kokonaisuutena sujuva ja hallittu.	
Pintaannousu	Nousu syvyydestä aloitetaan riittävän ajoissa ennen suoranousu- tai alttiinaoloajan päättymistä. Nousu tapahtuu oikeaa nousunopeutta. Tasapaino ja sukellusasento hallitaan nousun aikanakin sujuvasti ja luontevasti. Suoritetaan kaikki vaaditut ja suositellut turvapäähdykset suunnitelman mukaisesti. Hengityskaasua on jäljellä riittävästi (vähintään 50 bar) sukelluksen päätyttyä.	
Merkkipojun käyttöönotto ja lähettäminen pintaan	Merkkipojun ottaminen esille, täyttäminen ja lähettäminen pintaan onnistuu ilman vaaratilanteita.	

Loppubriiffaus	Kouluttaja kysyy oppilaiden omaa arviota siitä, miten sukellus onnistui? Oliko sukellus oppilaiden mielestä onnistunut? Miten viestintä onnistui? Miten nousu, turvapysähdykset onnistuivat? Miten merkinantopoijun lähettäminen pintaan onnistui? Miten sukellusparin keskinäinen yhteistyö sujui?	
----------------	---	--