

Advanced Skills

Työpajan järjestämisohje

Sukeltajaliitto ry, 31.3.2022



Sisällys

Päivityshistoria	3
1. Työpajan järjestämisohje.....	4
1.1 Koulutuksen tavoite.....	4
1.2 Luokitus	4
1.3 Kouluttajat	4
1.4 Koulutukseen osallistumisen ennakkovaatimukset	4
2. Teoria.....	5
3. Käytännön harjoitukset	6

Päivityshistoria

31.3.2022	Alkuperäinen julkaisu
-----------	-----------------------

1. Työpajan järjestämisohje

1.1 Koulutuksen tavoite

Tämän koulutus on tarkoitettu virkistysukeltajille, jotka haluavat kehittää omia sukellustaitojaan ilman tekniikkasukelluskoulutusta ja siinä tarvittavia varusteita. Tämä koulutus voidaan suorittaa virkistysukellukseen tarkoitettulla sukelluslaitteilla, joihin oppilaalla on tarvittava koulutus.

1.2 Luokitus

Tämä koulutus ei johda kortitukseen, vaan kehittää sen oppilaiden henkilökohtaisia sukellustaitoja. Koulutus ei anna lisää valmiuksia sukellusten syvyyden tai muun vaativuuden suhteen. Sukeltaja voi tehdä sellaisia sukelluksia, joihin hän on erikseen suorittanut asianmukaiset kurssit.

1.3 Kouluttajat

Tätä koulutuskokonaisuutta voi kouluttaa vähintään CMAS One Star Instructor -kouluttaja, jolla on Sukeltajaliitto ry:n aktiivinen koulutusoikeus ja joka on luokitettu vähintään CMAS Technical Skills tai vastaavaksi kouluttajaksi.

Lähikouluttajat ja CMAS Dive Leaderit voivat avustaa koulutuksessa CMAS-kouluttajan valvonnassa, kun kouluttaja on varmistanut, että heillä on riittävä koulutus ja osaaminen koulutuksessa harjoiteltavista käytännön taidoista.

1.4 Koulutukseen osallistumisen ennakko-vaatimukset

Koulutukseen osallistujan on oltava vähintään 14 vuotta täyttänyt. Yläikärajaa ei ole.

Hänellä on oltava:

- Voimassa oleva Sukeltajaliiton jäsen-seuran jäsenyys tai Liiton henkilöjäsenyys, tai hänet on rekisteröity Liittoon Liiton yhteisöjäsenen kautta.
- CMAS One Star Diver -kortti, tai vastaava toisen kansainvälisesti hyväksytyyn 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.

2. Teoria

Suositellaan että kouluttaja pitää vähintään kaksi tuntia teoriaa, jossa käsitellään ainakin seuraavat asiat:

- Oppilaalle annetaan Sukeltajaliiton CMAS-koulutuksen yleisen koulutusohjeen kappaleen 4.1 mukaiset riittävät tiedot, joiden perusteella hän voi tehdä harkitun päätöksen koulutukseen osallistumisesta.
- Oikea sukellusasento ja trimmi
 - Optimaalinen sukellusasento
 - Trimmin vaikutus nosteeseen
 - Sukellusvarusteiden vaikutus trimmiin
 - Esim. painojärjestelmä, pullon kiinnityspiste ja räpylät
 - Eri asentojen ja kehon rakenteen vaikutus trimmiin
- Miten saavutetaan oikea nosteen hallinta ja trimmi
 - Märkäpuku vs. kuivapuku
 - Muut sukellusvarusteet, kuten räpylät
 - Sopiva painojen määrän arviointi aiempien kokemusten pohjalta
 - Sopivan nosteen saavuttamiseksi tarvittavan painon määrittäminen
 - Varusteiden valinta ja painojen sijoittelu optimaalisen trimmin saavuttamiseksi
 - Puvun nosteen ja sukellusasennon hyödyntäminen trimmin hallinnassa.
- Veden alla liikkuminen
 - Tehokkuus
 - Miksi ja miten liikutaan tehokkaasti veden alla
 - Liikkumisen vaikutus kaasunkulutukseen
 - Laitteiden virtaviivaistaminen
 - Potkutekniikat
 - Oikean potkutekniikan valinta
 - Sammakkopotku
 - Saksipotku
 - Muunnellut potkut (sammakko ja saksi)
- Tietoisuus sukellusympäristöstä ja kommunikointi
 - Sukellusparin tietoinen huomiointi
 - Sukellusparin tilan huomiointi
 - Kommunikoinnin kehittäminen
 - Ennen sukellusta tehtävät tarkistukset
 - Sukellusmerkkien varmentaminen
 - Valojen käytön perusteet
 - Kirjoituslevyt, tms.

3. Käytännön harjoitukset

Suosittelaa, että koulutuksessa tehdään vähintään kaksi sukellusta, jossa toinen keskittyy nosteen ja trimmin hallintaan ja toinen eri räpylätekniikoihin sekä syväsähdysten hallintaan.

Nosteenhallintaharjoituksia

- Lasketaan sukelluspullon sisältämä kaasun paino
- Painojen säätäminen
- Trimmin säätäminen (esim. olemalla paikallaan potkimatta ja seuraamalla mihin suuntaan sukeltaja kääntyy - jos ei hyvä jos kääntyy säädetään vastavoima)
- Harjoitellaan paikallaan oloa
- Asenna nousuköysi alle 6 metrin syvyyteen, johon on merkitty esim. 2 metrin ja 4 metrin syvyydet
 - Harjoittele nousua ja laskua merkkien välillä ilman että oppilaat koskevat köyteen ja pystyvät pitämään sekä köyden että sukellusparin näkyvässä koko ajan
 - Lisätään edelliseen tehtäväpaineena esim. maskin poisto ja ilmanjako harjoituksia. Simuloi krampin poisto jne.

Potkutekniikkaharjoitukset

- Potkutekniikoita harjoitellessa
 - Keskity potkun oikeaan suoritukseen sekä sen tuottamaan liukuun hyvässä nosteessa ja minimoiden tarvittavaa työtä ja kaasunkulutusta
 - Harjoittele myös peruutuspotkua etäisyyden säilyttämiseen, kun sukelluspari on vastakkain nousuköydellä.
- Asenna pohjalle mittanauha, jota pitkin harjoitellaan potkun ja liu'un toistettavuutta. Esim. laskemalla sama määrä potkuja 20 metrin matkalla. Harjoitellaan potkuja, kunnes potkujen määrä mitatulla matkalla pysyy vakiona.
- Uidaan alle ½ metriä silttiävästä pohjasta (noin 20 m) ilman, että näkyvyys heikkenee. Matkalla kommunikoidaan sukellusparin kanssa sekä seurataan painemittarista omaa kaasunkulutusta. Käännyttään takaisin tulosuuntaan, jolloin nähdään, kuinka hyvin onnistuttiin.

Lisäharjoituksia

- Lähetä pintapoiju välivedestä trimmi säilyttäen niin, että sukellusparin kanssa pystytään kommunikoimaan koko suorituksen ajan.
- Simuloidaan kaasu-loppu -tilanne 5-6 metrin syvyydessä ja siitä nousu pintaan, sekä noste että trimmi säilyttäen. Nousun aikana suoritetaan kaksi turvapysähdystä toinen 3 metrin ja toinen 1 metrin syvyydessä. Harjoituksessa oppilaat toimivat sekä kaasun jakajina että sen vastaanottajina.

Useimmat sukeltajat (jopa kokeneet) menettävät osittain tai kokonaan nosteen hallinnan, kun tehtäväpaine kasvaa. Sen jälkeen, kun tehtävän taidon tekniikka on opittu, sitä harjoitellaan niin kauan, ettei sen tuottama tehtäväpaine vaikuta nosteen hallintaan eikä trimmiin.

On hyvä, jos kouluttajalla on mahdollisuus videoida oppilaiden suoritukset heidän suorittaessa erilaisia tehtäviä, kuten muistiinpanojen jakamista tai tekemistä.