

CMAS One Star Snorkel Diver Snorkkelisukeltajan taitorata

Snorkkelisukeltajan taitorata / CMAS * Snorkel Diver

Suomenkielinen järjestämisohje

Sukeltajaliitto ry, päivitetty 9.11.2023



Sisällys

Päivityshistoria	3
1. Järjestämisohje	4
1.1 Järjestämisohjeen kattavuus	4
1.2 Snorkkelisukeltajan taitoradan tavoite	4
1.3 Kurssin vastuukouluttaja	4
1.4 Pääsyvaatimukset	4
1.5 Kortitusvaatimukset	4
1.6 Kortti	4
1.7 Turvallisuus	4
2. Kurssin sisältö	5
2.1 Teoriaopetus	5
2.2 Allasopetus	5

Päivityshistoria

9.12.2023	Hyväksytty liiton hallituksessa.
9.11.2023	Tarkennettu vastuukouluttajan määritelmää.
16.10.2023	Päivitetty ulkoasua yhtenäiseksi laitesukelluskurssien järjestämisohjeisiin. Järjestämisohjeen nimi muutettu (aikaisemmin Snorkkelisukeltajantaitorata järjestämisohje hyväksytty 2017.docx).
1.1.2017	Hyväksytty liiton hallituksessa.

1. Järjestämisohje

1.1 Järjestämisohjeen kattavuus

Sukeltajaliiton hyväksymä Snorkkelisukeltajan Taitorata voidaan järjestää ainoastaan näitä ohjeita noudattaen. Tämän järjestämisohjeen lisäksi Snorkkelisukeltajan Taitoradan vastuullinen järjestäjä on velvollinen huolehtimaan, että toiminnassa noudatetaan voimassa olevaa Sukeltajaliiton yleistä koulutusohjetta, turvaohjetta ja eettisiä ohjeita.

1.2 Snorkkelisukeltajan taitoradan tavoite

Snorkkelisukeltajan taitorata hyväksyttävästi suorittaneella henkilöllä on vedessä liikkumisen ja snorkkelisukeltamisen perusvalmiudet.

1.3 Kurssin vastuukouluttaja

Kurssin vastuukouluttajana voi toimia Sukeltajaliiton hyväksymä norppaohjaaja, snorkkelisukelluskouluttaja tai laitesukelluskouluttaja (CMAS One Star Instructor), joka on suorittanut snorkkelisukeltajan taitoradan sekä norppaohjaajan taitoradan hyväksytysti sekä hakenut norppaohjaajakortitusta.

Kurssin järjestäjällä on oltava Sukeltajaliiton hyväksymä snorkkelisukeltajan taitoradan järjestämisohje sekä esimerkkitaitorata.

1.4 Pääsyvaatimukset

- Sukeltajaliiton jäsenyys joko Liiton jäsenseuran kautta tai suoraan Sukeltajaliiton henkilöjäsenenä
- vähintään 7 vuoden ikä
- vähintään 100 m yhtäjaksoista uintia ilman apuvälineitä
- huoltajan kirjallinen suostumus

1.5 Kortitusvaatimukset

Snorkkelisukeltajan taitorata on suoritettava loppuun 12 kuukauden sisällä sen aloittamisesta.

Kortituksen edellytykset ovat

- hyväksytysti suoritettu snorkkelisukeltajan taitorata
- taitoradan järjestäjää kohtaan olevien taloudellisten velvoitteiden täyttäminen

1.6 Kortti

Taitoradan vastuukouluttaja hakee radan hyväksytysti suorittaneille Sukeltajaliiton Norppasukeltajakortin tai CMAS * Snorkel Diver kortin.

1.7 Turvallisuus

- uima-allaskoulutuksessa yhden kouluttajan suorassa valvonnassa saa olla korkeintaan kuusi oppilasta
- oppilaita ja alaikäisten oppilaiden vanhempia tulee informoida terveydellisistä seikoista, jotka ovat esteitä sukeltamiseen.

2. Kurssin sisältö

2.1 Teoriaopetus

Snorkkelisukeltajan taitorataan ei sisälly erillistä teoriaopetusta. Kouluttaja käy harjoittelun ohessa läpi ne teorian tiedot, joita tarvitaan turvalliseen vedessä liikkumisen ja snorkkelisukeltamisen perusvalmiuksiin. Näitä tietoja ovat esimerkiksi paineentasauksen tekeminen, ylihengityksen välttäminen ja A-lipun käyttäminen sukellusretkillä.

2.2 Allasopetus

Allaskoulutus snorkkelisukeltajan taitorataa varten voidaan suorittaa norppatoiminnan yhteydessä tai järjestämällä erillisiä harjoituksia. Taitorata voidaan järjestää leikinomaisena seikkailuratsana mukaillen snorkkelisukeltajan taitoradan esimerkkitaitorataa. Taitorataan ei saa lisätä ohjeiden ulkopuolisia suorituksia tai harjoitteita. Allaskoulutuksen lopuksi suositellaan avovesivarusteiden kokeilumahdollisuuden järjestämistä uima-altaassa.

Taitovaatimuksia ovat

- 200 m yhtäjaksoista uintia
- kuperkeikka etu- ja takaperin
- vedenpolkeminen kädet näkyvissä ranteita myöten siten, että jalat eivät ylety pohjaan yhtämittaisesti 20 sekunnin ajan
- perusvälineiden pukeminen kelluen pinnalla
- jalat edellä laskeutuminen
- renkaan läpi sukeltaminen matalassa vedessä, syvyys noin 1,5 metriä
- nousu sukellukselta pintaan ja snorkkelin tyhjennys
- alas-, ylös- ja OK – merkki
- 200 m räpyläkrooliuintia yhtäjaksoisesti
- vedestä nouseminen perusvälineiden kanssa
- A-lipun tunnistaminen ja nimeäminen kouluttajalle/ohjaajalle oikein
- jättiaskellus veteen korokkeelta perusvälineiden kanssa
- taitto, sukeltaminen renkaiden läpi (2 kpl), joiden syvyys minimissään 2 metriä ja maksimissaan 4 metriä ja välimatka 2 metriä
- esineen poimiminen pohjalta (sukelluslamppu / vastaava)
- nousu pintaan snorkkeli tyhjennettynä
- räpylöiden riisuminen pohjaan yhdellä sukelluksella, syvyys minimi 2 metriä ja maksimi 4-5 metriä
- vaara/paniikki/apua-käsimerkki
- 20 sekunnin hengenpidätys kasvot vedessä
- räpylöiden pukeminen altaan pohjassa (minimisyvyys 2m ja maksimisyvyys 4m)
- perusvälinein: samankokoisen avustettavan henkilön kuljettaminen pinnalla 25 m
 - avustettavalta tulee riisua kuljetuksen ajaksi maski pois
 - avustettavan nosto pohjasta on oppilaille vapaaehtoinen osa kurssia (minimi 2 m), mutta ohjaajan tulee näyttää miten nosto tehdään
- sivuttain käsien varassa kierähtäen veteen meneminen ja OK-merkki
- maskin tyhjennys veden alla
- kierähdys takaperin altaan reunalta altaaseen
- 50 m räpyläuintia niin, että maski on otsalla, kasvot vedessä ja hengitetään snorkkelista
- esineen nosto puhaltamalla ilmaa pieneen ämpäriin (syvyys maksimissaan 2 metriä)