



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

## LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

### Kurssin infotilaisuus

Infotilaisuudessa kerrotaan hieman Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:n toiminnasta, kurssin aikataulusta, käytännön järjestelyistä ja sukellusvarusteita, jotka kurssilaisten on itse hankittava. Samalla on mahdollisuus laitesukelluskokeiluun, eli päästä sukeltamaan aivan oikeilla paineilmalaitteilla kouluttajien välittömässä valvonnassa, uima-altaassa.

### Kurssin sisältö

Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:n järjestämä laitesukelluksen peruskurssi on Sukeltajaliitto ry:n koulutusohjelman mukainen ja se järjestetään seuran jäsenille. Haet siis seuran jäsenyyttä samalla kun osallistut kurssille, joka tarjoaa sinulle kaikki jäsenedut heti käyttöösi (ilmainen ilma, nitroksi, viikkosukellukset, leirit, retket, sukeltajalehti, tuplaturvavakuutus jne).

Laitesukelluksen peruskurssilla opetellaan ne laitesukeltamisen perustiedot ja -taidot, jotka laitesukeltaja tarvitsee sukeltaakseen ohjatusti esimerkiksi sukelluseuran viikkosukelluksilla, leireillä ja sukelluskeskusten järjestämällä sukellusretkillä ulkomaillakin. Kurssin pääpaino on sukeltamisen käytännön perustaitojen opettelussa sekä sukellusturvallisuudessa. Koulutus koostuu lähiopetustunneista sekä itseopiskelusta eOppimis ympäristössä internetissä. Käytännön harjoittelu tehdään 10 allastunnilla sekä avovedessä.

Laitesukelluksen peruskurssi antaa sen hyväksytysti suorittaneelle henkilölle valmiudet suoranoususukellusten tekemiseen enintään 18 metrin syvyyteen

### Paikka

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| - teorialuennot     | Savonlinnan lyseon lukio |
| - allasharjoitukset | Savonlinnan uimahalli    |
| - avovesileiri      | Hälvälä, Enonkoski       |

### Ajankohta

ks. erillinen aikataulu

Läsnäolo kaikilla lähiopetus,allas- ja avovesiharjoituksilla on välttämätöntä. Lisä/erilliskoulutuksesta on oikeus kurssinjärjestäjälle peria korvaus.

### Vastuu- kouluttaja

Ari-Pekka Hakulinen  
Sukeltajaliiton hyväksymä CMAS laitesukelluskouluttaja

Yhteystiedot:

- 040 635 9166
- Sähköposti: ari-pekka.hakulinen@sukeltaja.org



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

## Kurssin pääsyvaatimukset

Kurssin pääsyvaatimukset ovat seuraavat:

- uimataito (vähintään 200 m)
- Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:n ja Sukeltajaliiton jäsenyys
- vähintään 12 -vuoden ikää ennen kurssin alkua
- alle 18-vuotiaasta oppilaasta tarvitaan huoltajan kirjallinen suostumus sukelluskoulutukseen osallistumisesta
- normaali terveys, ks. terveydentilaselvitys

## Edellytyksen kurssille osallistumiselle

Oppimishalu, kyky omaksua uusia asioita ja toimia pareittain/ryhmässä. Ei klaustro- tai hydrofobiaa.

## Rajoitukset

Sukelluskouluttajalla ja/tai lääkärillä on oikeus todeta kurssilaisen sukelluskelpoisuus ja tarvittaessa evätä se.

## Kurssin läpäisyvaatimukset

- hyväksytysti läpäisty teoriaosuus
- hyväksytysti läpäisty teoriakoe (70% oikein, rastiruutuun monivalinta)
- hyväksytysti läpäisty allasosuus
- hyväksytysti läpäisty avovesiosuus
- kurssin järjestäjää kohtaan olevien taloudellisten velvoitteiden täyttäminen

Kurssi on suoritettava loppuun 12 kuukauden sisällä sen aloittamisesta.

Mikäli kaikkia yllä mainittuja kurssin läpäisykriteereitä ei ole saavutettu ja oppilas tarvitsee lisäharjoitusta, on Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:llä oikeus periä ylimääräisistä lisäharjoituksista johtuvat kustannukset oppilaalta (10,00 euroa / lisäharjoituskerta). Mikäli oppilas on estynyt avovesiviikonloppuleirille, sovitaan ko. avovesikoulutus erikseen jolloin kurssilaiselta peritään aiheutuneista kuluista 50 euroa / avovesipäivä (sitoo 5 henkeä, vaikka yksi sukeltaa).



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

## **Kurssin hinta**

Laitesukelluksen peruskurssin hinta on 380,00 euroa, sisältäen:

- 1) Sukeltajaliiton koulutusmateriaalin
- 2) CMAS P1-sukeltajakortin.
- 3) Seuraavat sukellusvarusteet: laitepaketti, painot ja painovyön kurssin kurssin ajaksi
- 4) Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:n jäsenmaksun kurssin järjestämivuoden loppuun saakka (75,00 euroa)
- 5) Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:n seuran liittymismaksun

## **Kurssin maksuehdot**

Kurssimaksun on oltava näkyvässä seuran pankkitilillä täysimääräisenä viimeisenä ohjatulla allaskerralla. Maksu suoritetaan kurssin alussa saatavalla laskulla.

Kurssimaksu on mahdollista maksaa kahdessa erässä, mutta tästä on sovittava tapauskohtaisesti.

## **Muut kustannukset**

- ns. perusvälineet: maski, snorkkeli ja räpylät. (huomioi Tempered/T – merkintä maskin lasissa) (kustannus noin 75 euroa)
- mahdollinen lääkärintodistus (kysy lisätietoja kouluttajilta)
- Sukelluspuku. Kuivapuvun käyttö vaatii lisäkoulutusta, josta seuralla on oikeus periä lisäkorvaus, muutoin märkäpuku
- Matkakustannukset, ruokailut oman toteutuman mukaan

Käytettynä täydellisen paineilmalaitepakettin märkäpuvulla voi saada n. 500-1000e. Uutena n. 1800e. Ylärajaa varusteiden hinnassa ei ole.

## **Kurssille tarvittavat varusteet**

Infotilaisuuteen riittää uima-asu. Allaskoulutukseen lisäksi perusvälineet (maski, snorkkeli, räpylät). Muut sukellusvarusteet (avokantaräpylät, sukelluspuku, hansikkaat ja kengät..) oltava viimeistään viimeisellä allasharjoituskerralla jotta voidaan varmistaa varusteiden oikea toimivuus ja painotus. Jos päätät käyttää avovesisukelluksilla kuivapukua, on siitä neuvoteltava erikseen kouluttajan kanssa (lisäkoulutus).



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

Savonlinnassa ei ole sukellusvarusteita myyvää liikettä (maskeja voi saada urheiluliikkeistä/kauppojen osastoilta). Suosittelemme kuitenkin alan verkkokauppojen hyödyntämistä.

Seuralaiset antavat kurssin ajaksi kurssilaisten käyttöön täydellisen paineilmalaitteen allas ja avovesiosuutta varten. Avoveteen on kurssilaisten kuitenkin osoitettava aktiivisuuttaan ja hankittava muu varustus. Varustuksen täytyy olla vähimmäisvaatimukset täyttävä, eli: sukelluspuku, maski, räpylät, ja puukko. Paineilmalaitteet ja painot sekä turvallisuus kaluston hoitaa kurssin järjestäjä.

### **Olenko riittävän terve sukeltamaan?**

2008 vuoden alusta saakka ei pakollista sukelluslääkärintodistusta enää vaadita laitesukelluksen peruskurssille. Jos kuitenkin kurssilaisen terveydentila herättää kysymyksiä kouluttajan ja kurssilaisen keskuudessa, voidaan sukelluslääkärintodistus vaatia. Tällöin on kurssilaisen esitettävä hyväksytty sukelluslääkärintodistus. Tarkastuslomakkeen voit tulostaa internetistä, osoitteesta [sukeltaja.fi](http://sukeltaja.fi) (resurssipankki> lomakkeet> Terveystarkastus ja lääkärintarkastus). Lääkärintodistuksen saa kirjoittaa aivan normaalikin lääkäri, esimerkiksi työterveyslääkäri. Lääkärintarkastus tai muut lisätutkimukset eivät sisälly kurssihintaan.

Sukeltaminen ei ole sallittua päihteiden ja lääkityksen alaisena.



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

### **Kurssille ilmoittautuminen ja kurssiohjelmarunko**

Kurssin ehdoton viimeinen aloituspäivä on *18.4.2018*. Ilmoittautumiset Ismo Falck / 044 4174501.

Kurssille otetaan enintään 8 oppilasta.

Kurssiohjelmarunko erillisenä dokumenttina.

Tervetuloa kurssille!

### **Vakuutus**

Sukeltajaliitto vakuuttaa seuralaiset ns. Tuplaturva vakuutuksella. (<http://www.slu.fi/jasenjarjestoille/vakuutukset/tuplaturva/>). Laajemman vakuutuksen kurssilainen voi itse lunastaa esim DAN ([daneurope.com](http://daneurope.com)) tai [sukeltaja.fi](http://sukeltaja.fi) –sivuston kautta



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

Tervetuloa 37:lle Savonlinnan urheilusukeltajat ry:n laitesukelluskurssille!

Olette varmasti suurella jännityksellä odottaneet tätä päivää, kun sukelluskurssi alkaa. Avaahan se aivan uudenlaisen näkökulman maailmaanne, pääsette katsomaan maailmaa veden alta! Tämä kurssi antaa teille uusia mahdollisuuksia harrastaa ja saada uusia ystäviä!

Kurssi koostuu lähi ja itseopiskelusta, sekä uimahallissa tapahtuvasta harjoittelusta. Halli-illoille tulee reilusti pituutta, mutta uskomme että jaksatte koko kurssin ajan! Teoriaosuus koostuu ihmisenfysiologiasta, sukelluslaitetekniikasta ja tietenkin sukelluksen suunnittelusta ja turvallisuustekijöistä. Kurssin aikana sinulla on mahdollisuus tehdä teoria-aiheisia harjoitteita kotona jotka valmentavat sinua kurssin lopussa pidettävään teoriakokeeseen, jonka läpäisyvaatimus on 70%. 99% kurssilaisista läpäisee teoriakokeen ensimmäisellä kerralla.

Allaskoulutuksessa kouluttajat pitää kirjaa ryhmänsä oppilaista, sekä antaa välitöntä rakentavaa palautetta allasharjoitteissa. Riittävällä allastaidon osaamisella voimme päästää teidän turvallisesti avovesi osuuteen. Kurssin lopussa harjoittelette ja näytätte taitonne avovedessä. Harjoitukset ovat mini sukelluksia, kestoltaan n. 8-15 minuuttia ja syvyyttä 2-8m. Neljännellä sukelluksella voidaan käydä syvimmillään 18m syvyydessä. Syvyyden tavoittelu ei ole itsetarkoitus.

Kurssin tavoitteena on antaa teille tarpeelliset opit pareittain tapahtuvaan turvalliseen sukeltamiseen aina 18 metrin syvyyteen asti. Hyväksytysti suoritetun kurssin jälkeen ja kurssin järjestäjiä kohtaan olevien velvoitteiden täytettyä, te saatte postitse kansainvälisen CMAS P1 laitesukelluskortin.



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

Hieman yleistä Savonlinnan Urheilusukeltajat ry:stä

Savonlinnan urheilusukeltajat ry on perustettu 1972, joten se on Savonlinnan vanhin sukellus seura. Seuran jäsenten sukellusharrastus on monialaista: uinnista, norkkelisukelluksesta aina vaativiin tekniikkasukelluksiin. Seurassa harrastetaan va-argeologiaa mm. vanhojen hylkyjen ja esineistöjen tutkimus sukelluksilla. Digitaalitekniikan tullessa myös sukellusharrastukseen on VA-valo- ja videokuvauksin ovat saaneet uusia harrastajia, joiden parhaimmistoa on palkittu aina pohjoismaidenmestaruuskisoissa saakka.

Seuran kalustoa

Seuramme tukialus M/S Kavassin täytti vuonna 2015 täyden 60-vuotta Kesäinen kotisatama Kavassilla on kirkkolahdessa oluttehtaan kadulla. Tämä vihreärunkoinen tukialuksemme seilaa yhteisillä lähdöillä aina kesäisin klo 18 ja leireillä. Lähdöille on tervetulleita kaikki seuralaiset, myös kurssilaiset! Seuralaisten käytössä on useita korkeapainekompressoreita, joten ilmansaanti on taattu koko kauden. Peruskurssi oikeuttaa ilmansaantiin, mutta koulutus kompressorinkäyttöön on pyydettävä erikseen. Tässä asiassa sinua auttavat kouluttajat/kalustovastaava.

Laitesukelluskurssin käyneillä on mahdollisuus vuokrata seuran paineilmalaitepaketteja edulliseen hintaan. Lisätietoja tästä saat kouluttajat/kalustovastaavalta.

Lisäksi seuran tukialusta on mahdollisuus vuokrata yksityisajoihin, tiettyjä ehtoja vastaan.



13.2.2018

Ari-Pekka Hakulinen

Yhteystietoja

Kouluttajat

Vastuukouluttaja, laitesukelluksen peruskurssi  
Hakulinen Ari-Pekka

040 635 9166  
ari-pekka.hakulinen@sukeltaja.org

Lähikouluttajat:

Ismo Falck  
Ilkka Kemppainen  
Torpakko Mika  
Risto Jutila  
Marko Kuosmanen

044 4174 501  
050 4123 825

Sukellusvarustemyyjiä suomessa (esim.)

Varuste.net  
Sukelluskeskus  
Sukellus Luola Oy,

<http://www.varuste.net>  
<http://www.sukelluskeskus.fi>  
<http://www.sukellusluola.com>

..myös käytettyjä varusteita kannattaa etsiä, esim. huuto.net – sivustolta ja snorkkeli.net foorumista sekä Scuba-Tori FB-ryhmästä.

Sukellusvakuutus (kurssin jälkeinen vapaaehtoinen vakuutus)

DAN Europe [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

Keskustelua sukelluksesta, esim.:

Snorkkeli.net  
Hylyt.net

<http://www.snorkkeli.net>  
<http://www.hylyt.net>

Savonlinnan sukelluseurat:

Savonlinnan Urheilusukeltajat ry  
<http://savonlinnanurheilusukeltajat.fi/>

Sukellus Team Savonlinna