



HÄMEENLINNAN SUKELTAJAT RY

Technical Skills kurssin ohjelma ja aikataulu

Pääsyvaatimukset kurssille: ikä 14 vuotta ennen kurssin alkua, Voimassaoleva Sukeltajaliiton jäsenseuran jäsenyys tai Liiton henkilöjäsenyys, tai hänet on rekisteröity Liittoon Liiton yhteisöjäsenen kautta. Lääketieteellinen sukelluskelpoisuus, joka on todettu joko terveystieteellisyyslomakkeella tai sukeltajan lääkärintodistuksella. Uimataito vähintään yhtäjaksoinen uinti 300m alle 10 min ajassa sekä 25 m sukellus ilman varusteita ja alkuvauhtia, CMAS One Star Diver -kortti tai vastaava toisen kansainvälisesti hyväksytyn sukellusjärjestön myöntämä ISO 24801-2. standardin vaatimukset täyttävä kortti.

Alaikäisellä kurssilaisella oltava huoltajan kirjallinen suostumus.

Koulutus koostuu teoriaosuudesta, joka suoritetaan Sukeltajaliiton sähköisessä Dyykki oppimisympäristössä netissä, jossa myös teoriakoe suoritetaan, allasharjoituksista, sekä 1-2 avovesisukelluksesta. Lisäksi kurssilla opitaan tekniikkasukelluksen varustekokoonpanon kokoamisen, siihen sopivat varusteet sekä niiden käytön perusteet. Kaikessa koulutuksessa noudatetaan korostetusti Sukeltajaliiton turvamääräyksiä ja koulutuksesta annettuja ohjeita. Kurssin tavoite on kehittää niitä välttämättömiä taitoja, joita tarvitaan kaiken tasoisten tekniikkasukellusten tekemiseen. Kurssi on suositeltavaa suorittaa ennen muuhun CMAS tekniikkasukelluskoulutukseen osallistumista.

Koulutus on ***Sukeltajaliitto ry:n koulutusohjelman mukainen***. Koulutus koostuu teoria- ja allaskoulutuksesta sekä avovesikoulutuksesta, joka on allaskoulutuksen jälkeen. Teoriaosuudessa liittyy jokaiseen itseopiskelumateriaalin lukuun harjoituskoe, jossa testataan luetun teoria-aiheen ymmärtämistä. Allas- ja avovesikoulutuksessa oppiminen todetaan jatkuvan seurannan periaatteella.

Suoritettuaan kurssin hyväksyttävästi oppilas saa **kansainvälisen CMAS Technical Skills Diver -kortin**

Kurssin hinta on HäSun jäseniltä 175€ ja muilta 200€,

Kurssilaisen on itse hankittava allasharjoituksiin ja avovesiharjoituksiin tuplapullot käsittävä varustekokonaisuus (tuplapullot, hihnasto, selkäreppu, wingi eli siipiliivi, 2xpaineenalentimet annostajineen joissa toisessa pitkä letku, välisilta ja painemittari). Lisäksi sukelluspuku, painot, räpylät, jonkin tasoinen sukellustietokone ja maski sekä soveltuva sukellusvalaisin. Kurssilla annetaan opastusta hankintoihin.

Kurssi on suoritettava hyväksytysti 12 kuukauden kuluessa kurssin aloituksesta. Jos kurssin valmistuminen viivästyy oppilaasta johtuvista syistä, on kurssin järjestäjällä oikeus periä erikseen järjestettävistä harjoituskerroista ylimääräinen maksu.

Kurssin vastuukouluttajana toimii:

Jouni Pesonen, CMAS FIN F00 M TS 22000006 Instructor
p. 050 - 395 1327



LÄHIOPETUS

Pvm	Klo	Paikka	Aihe	Kouluttajat
05.9.2023	17.30 – 19:00	Hämeenlinnan Uimahalli. Kokoustila	Kurssin info ☐ Kurssin sisältö ja aikataulu ☐ Tarvittavat varusteet ☐ Käytännön asioita ☐ kokemuksen vaikutus kurssin etenemiseen/kartoitus	Jouni, Markus
07.9.2023 – 30.9.2023		Dyykki	Teoriaopiskelu Dyykissä	
xx.9.2023	17:30 – 21.30	Uimahalli kokoustila	Lähiopetus ☐ Tutustuminen varustekokoonpanoon (kaikki laitteet) ☐ Tekniikkasukellukseen sopivan varustekokoonpanon kokoaminen ☐ virtaviivaisuus ☐ Painovyö/erilaiset painot, puukko, tietokone, valaisimet ☐ Tekniikkasukelluksessa käytettävät muut välineet (kirjoitusvälineet, Spool, Reel, poiju) ☐ Erilaisiin ympäristöihin sopivat sukelluspuvut ☐ Sukelluslaitteen toiminta ja käyttö sekä ongelmatilanteet ☐ Hengitystekniikat ja merkinannot	
xx.9.2023	18.00-19.30	Dyykki	TEORIAKOE	

ENNEN TOISTA ALLASHARJOITUSTA ON TEORIAKOE OLTAVA SUORITETTUNA HYVÄKSYTYSTI !

ALLASKOULUTUS

Allasharjoitus 1. Uimahalli xx.9.2023 klo 18.45-21.30

Pukukoppilätkien lunastus

Vesivoimisteluallas /uintiallas/ hyppyallas

300m uinti ilman apuvälineitä alle 10 min

Sukellus ilman apuvälineitä, 25 m

-----Hyppyallas-----

Sukellusasento (trimmi) ja painotus

Potkutekniikat (sammakko, helikopterikäännös, peruutus, modifioitu sammakkopotku ja saksipotku)

Paritarkastus

Potkutekniikoiden harjoituksia (jos osaa voi näyttää ja saada hyväksynnän heti)

Valve drill (voi näyttää ja saada heti hyväksynnän)

kaasunjakoharjoitus pitkällä letkulla (s-drill)

Allasharjoitus 2, Uimahalli xx.9.2023 klo 18.30-21.30 hyppyallas

Sukelluslaitteen kokoaminen ennen allastiloihin siirtymistä

Paritarkastus

Oman vara-annostimen käyttöönotto

Laskeutuminen

(Neutraali noste ja tasapainotus)

Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjentäminen veden alla

(Painemittarin tarkkailu)

Edellisellä altaalla opetettujen potkutekniikoiden näyttökoe (osattava ennen avovettä)

Valve drill näyttökoe

Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

AVOVESIKOULUTUS

Pvm	Klo	Paikka	Aihe	Kouluttajat
La xx.10.2023	10.00 -	Loppi Iso-Mel- kutin	TSAV1 ☐ Merkinannot ☐ Paritarkastus ryhmän kesken ☐ Kuplatarkastus ☐ Tarvittaessa painotuksen tarkistus ☐ Sukellusparin/ryhmän toiminta ☐ Hallittu laskeutuminen ☐ Tasapainotus syvyyteen x ☐ Potkutekniikat (sammakkopotku, modifioitu sammakkopotku, peruutus ja helikopterikäännös) ☐ Venttiilin sulkuharjoitus (Valve-drill) ☐ Hallittu nousu	
La xx.10.2023		Loppi Iso-Mel- kutin	TSAV2 ☐ Käsimerkit ☐ Paritarkastus ☐ Kaasunjako s-drill ☐ Oman vara-annostimen tyhjennys ja käyttöönotto ☐ Kommunikointi ryhmän välillä ☐ uinti parin annostimella (nosteen hallinta) ☐ Valon ja varavalon käyttöönotto ja poislaitto ☐ Valomerkit ☐ Potkutekniikat jatkuu... ☐ Valve drill (toinen mahdollisuus) ☐ Merkkipoijun ampuminen ☐ Ilmankulutuksen laskeminen	

