

CMAS ONE STAR DIVER KURSSISUUNNITELMA KEVÄT 2025

	PVM	KLO	PAIKKA	AIHE
KURSSI-INFO	ma 10.2.2025	18.00-21.30	Uimahallin kokoustila	infotilaisuus
				Esittäytymiset
				Kurssin sisältö ja aikataulut
				Sukeltajaliitto
				Dyykki -oppimisympäristö
				Perusvälineet
				Vakuutukset
				Kuivapukukurssi (tiedoksi)
				Sukeltajan polku (Nitrox- kurssi)
				Terveys selvitys
				Kurssin yhteystiedot ja yhteydenpito
				Varusteet, niiden hankinta
				Sukelluskokeilu
ITSEOPISKELU ALKAA			Dyykki	Dyykki aukeaa ilmottautuneille
Talviloma vko 9				
LÄHIOPETUS 1	pe 7.3.2025	17.00	Uim.halli/ kerhotila	Keskustelua Dyykistä
				Kuivapuku info
				Sukelluspäiväkirjan täyttäminen
				Perusvälineet, puvut, mittarit, jne.
ALLASHARJOITUS 1	pe 14.3.2025	17.30-21.30	Uimahalli	Allasharjoitus 1
			matka-allas	200 m uintitesti ilman perusvälineitä tai 300 m perusvälineinti ja 25 m:n uinti ilman perusvälineitä
				5 min kellunta
				Maskin, snorkkelin ja räpylöiden käyttö
				Snorkkelin tyhjentäminen
				Veteenmeno perusvälineillä
				Räpyläuintitekniikka
				Linkkuveitsitaitto
				Korvien ja maskin paineentasaus laskeutuessa
TEORIAOPISKELU	21.2. - 21.3.2025		Dyykki	Itseopiskelua
ETÄOPETUS			Teams ?	Keskustelua, kysymyksiä herättäneistä aiheista
LÄHIOPETUS 2	ma 17.3.2025	17.30-21.30	Uimahalli	Varusteiden sovitus
				Paineilmapullon käsittely
				Pullojen nimeäminen
				Laitepaketin kasaus (alustavasti)
				Dyykin aiheet tarpeen mukaan, esim. sukeltajantauti, sukellusfysiikka, kaasun kulutus
				Kompressorin käyttö + pullojen täyttö
			allas	Puuttuvat testit
TEORIAKOE	VKO 12		Dyykki	
ALLASHARJOITUS 2	pe 21.3.2025	18.15 - 21.30	Uimahalli	2. Allasharjoitus
				Laitteen kokoaminen ja purkaminen (veden äärellä)
				Paritarkastus (vedessä ja veden äärellä)

				AVOVESIVARUSTUS KAIKILLA !
				Pullojen täyttö
ALLASHARJOITUS 6	pe 25.4.2025	19.00 - 21.30	Uimahalli	6. Allasharjoitus
				Merkkipoijun ammunta
				Kertausta
				Sukellusparin avustainen hätätilanteessa: nostaminen pintaan ja avustaminen pinnalla.
				Sukellusparin yhteistoiminta: merkinnot, parin tarkkailu, paritietoisuus
				Parin vara-annostimen käyttöönotto (ilma loppuu tilanne)
				Pullojen täyttö
ALLASHARJOITUS	ma 28.4.2025			Omatoiminen harjoittelu parin kanssa/kertaus <i>avovesivarustuksella</i>
ALLASHARJOITUS	ma 5.5.2025			Omatoiminen harjoittelu parin kanssa/kertaus <i>avovesivarustuksella</i>
AVOVESI	ti 20.5.2025	klo 16 jälkeen	Ahvenisto	Totutussukellus (1-2 sukellusta 3-10 m)
				Paritarkastus
				Veteenmeno
				Sukelluksen kesto väh. 20 min.
				Yksilö- ja paritaitojen harjoittelu
AVOVESI	La-Su 24. - 25.5.2025		Iso-Melkutin	3-4 sukellusta (5-20 m)
				Sukellussuunnitelman laatiminen
				Yksilö- ja paritaitojen harjoittelu
				Sukellusparin yhteistoiminta
				Sukellusparin avustainen hätätilanteessa
				Hätänousu
				Suunnistaminen veden alla
				Merkkipoijun ammunta
AVOVESI	la 31.5.2025		Ahvenisto/ Iso-Melkutin	Varalla