



HÄMEENLINNAN SUKELTAJAT RY

Laitesukelluksen peruskurssin kurssisuunnitelma 2026

Pääsyvaatimukset kurssille: ikä 12 vuotta ennen kurssin alkua, normaali terveys, uimataito vähintään 200m:n tai perusvälineillä 300m ilman kelluketta tai muita apuvälineitä. Alaikäisellä kurssilaisella oltava, huoltajan kirjallinen suostumus. Oppilas, joka on täyttänyt 12 vuotta, mutta ei vielä 14 vuotta, suorittaa kurssin CMAS Children Diving Gold -kurssina. Häntä koskevat seuraavat lisävaatimukset:

- Lääkärintodistus laitesukelluskelpoisuudesta. Pelkkä terveys selvitys ei riitä.
- Oppilaan tulee kyetä uimaan lisäksi vähintään 25 metriä ilman apuvälineitä, jos uimänäyte on annettu perusvälineillä.

Koulutus koostuu teoriaosuudesta, joka suoritetaan Sukeltajaliiton sähköisessä Dyykki oppimisympäristössä netissä, jossa myös teoriakoe suoritetaan, ja allasharjoituksista, sekä neljästä avovesisukelluksesta. Kaikessa koulutuksessa noudatetaan korostetusti Sukeltajaliiton turvamääräyksiä ja koulutuksesta annettuja ohjeita. Kurssille osallistuvat saavat ne tiedot ja taidot, joita he tarvitsevat sukeltaakseen turvallisesti suoranosusukelluksilla enintään **15 - 20** metrin syvyyteen. CMAS Children Diving Gold -kortitettulla **max. syvyys 10 m ja max. sukellusaika 25 min.**

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



Suoritettuaan kurssin hyväksyttävästi oppilas saa **kansainvälinen CMAS* sukeltajakortin** ja 12-13-vuotiaalle myönnetään **kansainvälinen CMAS Children Diving Gold -kortti**. Seuran koulutusvastaava voi päivittää CMAS Children Diving Gold -kortin CMAS*-korttiin, kun sukeltaja on täyttänyt 14 vuotta ja on tehnyt vähintään yhden sukelluksen 15-20 metrin syvyydelle CMAS-kouluttajan suorassa valvonnassa.



Ilmoittautuminen kurssille: <https://www.sukeltaja.fi/content/fi/11550/2026/3/2/1025/1025.html>

Kurssin hinta on 415 €, joka maksetaan kolmessa erässä kurssin kuluessa. Kurssimaksu sisältää kurssin lisäksi myös Hämeenlinnan Sukeltajien jäsenmaksun vuodelle **2026**. Muita mahdollisia kuluja ovat avovesiharjoitusten matkakustannukset, sekä mahdollinen sukeltajan vakuutus.

Kurssilaisen on itse hankittava allasharjoituksiin perusvälineet eli maski, snorkkeli ja räpylät sekä avovesiin märkäpuku, tossut ja hanskat tai kuivapuku. 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:

Tero Lehtonen, CMAS FIN F00 M3 179 Instructor

p. 040 – 514 3112

LÄHIOPETUS

Pvm	Klo	Paikka	Aihe	Kouluttajat
2.3.2026 ma	17.30 - 21.30	Uimahalli	Info-tilaisuus ja kurssin esittely <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kurssin sisältö ja aikataulu<input type="checkbox"/> Dyykki oppimisympäristö<input type="checkbox"/> Sukeltajaliitto<input type="checkbox"/> Intro-sukellus halukkaille kursseille ilmoittautuneille.	
2.3. – 25.3.2026		Dyykki	Teoriaopiskelu Dyykissä	
10.3.2026 ti	18.30 -	Seuran talli, Siankärsäntie 84	Varusteet <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Perusvälieet, hankinta (Scubamafia, tms.)<input type="checkbox"/> Kuiva- ja märkäpuku<input type="checkbox"/> Painovyö, kello, puukko, tietokone ja mittarit<input type="checkbox"/> Nitrox-kurssiesittely<input type="checkbox"/> Kuivapuku-kurssiesittely	
18.3.2026 ke	17.30 - 21.00	Uimahalli	Laitepakettien sovitus, sukellusvälineet ja tutustuminen paineilmapakettien käyttöön. <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Laitepakettien sovitus ja merkitseminen<input type="checkbox"/> sukelluslaitteen rakenne, toiminta ja käyttö.<input type="checkbox"/> Paineilmapullojen täyttökoulutus	
25.3.2026 to	18.00-	Dyykki	TEORIAKOE	

ENNEN KOLMATTAA ALLASHARJOITUSTA ON TEORIAKOE OLTAVA SUORITETTUNA HYVÄKSYTYSTI !

ALLASKOULUTUS

Pvm	Klo	Paikka	Aihe	Kouluttajat
23.3.2026 ma	19.00 - 21.30	Uimahalli	P1AH1	
			Uintinäyte ja perusvälineharjoitus <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Perusvälineiden sovittaminen<input type="checkbox"/> Pituusuinti 200m perusvälineittä tai 300m perusvälineillä<input type="checkbox"/> Viiden minuutin kellunta tai veden polkeminen paikallaan ilman perusvälineitä, kelluketta tai muita apuvälineitä<input type="checkbox"/> Maskin, snorkkelin ja räpylöiden käyttö<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Erilaiset veteenmenotavat: sivuttain kierähtäen, jättiaskel ja taaksepäin kierähtäminen<input type="checkbox"/> Uinti perusvälineillä, räpyläpotku<input type="checkbox"/> Korvien paineentasaus laskeutumisen aikana linkkuveitsitaitto<input type="checkbox"/> nousu perusvälinein, snorkkelin tyhjennys ja ympäristön havainnointi nousun aikana	
			<i>Laitteiden täyttö</i>	
27.3.2026 pe	19.00 – 21.30	Uimahalli	P1AH2	
			Laitesukellusharjoitus I (Kokeen palautus ja kommentointi) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Käsimerkit<input type="checkbox"/> Laitteen kokoaminen<input type="checkbox"/> Laitteen pukeminen<input type="checkbox"/> Paritarkastus (sekä veden äärellä että vedessä)<input type="checkbox"/> Veteen meno sivuttain kierähtäen<input type="checkbox"/> Nosteen hallinta pinnalla<input type="checkbox"/> Korvien ja maskin paineentasaus laskeutumisen aikana<input type="checkbox"/> Räpyläleijunta<input type="checkbox"/> Oikea tasapainotus, tasapainotusliivin käyttö, nosteen hallinta pinnan alla<input type="checkbox"/> Oikea sukellusasento<input type="checkbox"/> Sukeltaminen eri asennoissa<input type="checkbox"/> Laitteen riisuminen pinnalla<input type="checkbox"/> Laitteen purkaminen ja huolto	
			<i>Laitteiden täyttö</i>	
30.3.2026 ma	19.00 – 21.30	Uimahalli	P1AH3	
			Laitesukellusharjoitus II	

- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Veteen meno jättiaskeleella
- Annostimen tyhjentäminen puhaltamalla ja pakkosyöttönapista
- Oman vara-annostimen käyttöönotto
- Kadonneen annostimen etsintä
- Puhaltavasta annostimesta hengittäminen
- Maskin tyhjentäminen
- Laitteen purkaminen ja huolto

Laitteiden täyttö

10.4.2026 pe 19.00 – 21.30 Uimahalli P1AH4

Laitesukellusharjoitus III

- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Veteenmeno taaksepäin kierähtämällä
- Laitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla
- Painovyön riisuminen ja pukeminen pinnalla
- Laitteen riisuminen ja pukeminen pinnan alla
- Painojen riisuminen ja pukeminen pinnan alla
- Laitteen purkaminen ja huolto

Laitteiden täyttö

13.4.2026 ma 19.00 - 21.30 Uimahalli P1AH5

Laitesukellusharjoitus IV

- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Veteen meno sivuttain kierähtäen
- Pinnalla uinti laitteella
- Snorkkelista annostimeen ja annostimesta snorkkeliin vaihtaminen pinnalla
- Snorkkeliuinti pinnalla täysissä laitesukellusvarusteissa. Oppilaan on kyettävä uimaan vähintään 50 metrin matkan
- Nousu vedestä tikkaita pitkin
- Pinnalta lähtö ja nousu laitteella
- Tehokas uiminen veden alla: oikea tassapainotus, oikea sukellusasento, virtaviivainen olemus
- Sukellusparin yhteistoiminta: merkinannot, parin tarkkaileminen, paritietoisuus
- Laitteen purkaminen ja huolto

Laitteiden täyttö

17.4.2026 pe 19.00-21.30 Uimahalli P1AH6

Laitesukellusharjoitus V

- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Veteen meno jättiaskeleella
- Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjentäminen veden alla
- Hallittu hengittäminen laitteesta veden alla ilman maskia
- Sukeltaminen ilman maskia
- Krampin poisto
- Laitteen purkaminen ja huolto

Laitteiden täyttö

20.4.2026 ma 19.00-21.30 Uimahalli P1AH7

Laitesukellusharjoitus VI

- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Veteen meno kierähtäen
- Pienoissukellus
- Mittareiden tarkkaileminen
- Sukellusparin yhteistoiminta: merkinnot, parin tarkkaileminen, paritietoisuus
- Viistonousu
- Laitteen purkaminen ja huolto
- HUOMIO!** puku pitää olla hankittuna !!

Laitteiden täyttö

27.4.2026 ma 19.00-21.30 Uimahalli P1AH8

Laitesukellusharjoitus VII

- HUOMIO!** Altaalla täydellinen avovesivarustus, puku, tossut ja hanskat
- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Painotuksen sovitus puvun kanssa
- Ilma loppu -> parin vara-annostimen käyttöönotto -> nousu pintaan hallitusti
- Laitteen purkaminen ja huolto

Laitteiden täyttö

8.5.2026 pe 19.00-21.30 Uimahalli P1AH9

Laitesukellusharjoitus VIII

- Täydellinen sukellusvarustus**
- Käsimerkit
- Paritarkastus

- Sukellusparin avustaminen hätätilanteessä -> Nostaminen pintaan, avustaminen pinnassa.
- Poijun ampuminen
- Kertausta oppilaan tarpeiden mukaan
- Laitteen purkaminen ja huolto

Laitteiden täyttö

11.5.2026 ma 19.00-21.30 Uimahalli P1AH10

Laitesukellusharjoitus IX

- Täydellinen sukellusvarustus**
- Käsimerkit
- Paritarkastus
- Ongelmatilanneharjoitukset
- Sukellustaitojen ja -varustuksen hienosäätö avovettä varten
- Laitteen purkaminen ja huolto

AVOVESIKOULUTUS

1. avovesisukellus tehdään kouluttajan parina, loput avovesisukellukset tehdään oppilasparin kanssa, kouluttajan suorassa valvonnassa pl. alle 14 -vuotiaat, jotka ovat kouluttajan parina kaikki sukellukset.

Pvm	Klo	Paikka	Aihe	Kouluttajat	
19.5.2026 ti	17.00 -	Hämeenlinna, Ahvenistonjärvi	P1AV1	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Käsimerkit<input type="checkbox"/> Paritarkastus<input type="checkbox"/> Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen<input type="checkbox"/> Veteen meno rannasta, räpylät jalkaan laiturin vieressä<input type="checkbox"/> Kuplatarkastus<input type="checkbox"/> Tarvittaessa painotuksen tarkistus<input type="checkbox"/> Tasapinotusliivin käytön kertaaminen<input type="checkbox"/> Leijunta<input type="checkbox"/> Sukellusta ja tasapainotuksen harjoittelua<input type="checkbox"/> Oikea potkutekniikka ja eteneminen pinnan alla<input type="checkbox"/> Sukelluspäiväkirjan täyttö<input type="checkbox"/> Laitteen purkaminen ja huolto	
23.5.2026 la	10.00 -	Hämeenlinna, Ahvenistonjärvi	P1AV2	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Käsimerkit<input type="checkbox"/> Paritarkastus<input type="checkbox"/> Sukellusvanhimmalle ilmoittaminen<input type="checkbox"/> Veteen meno laiturilta jättiaskeleella<input type="checkbox"/> Annostimen tyhjentäminen<input type="checkbox"/> Snorkeliuinti pinnalla täysissä laitesukellusvarusteissa. Oppilaan on kyettävä uimaan vähintään 50 metrin matka.<input type="checkbox"/> Snorkkelista annostimeen ja annostimesta snorkkeliin vaihtaminen pinnalla<input type="checkbox"/> Sukellusta ja tasapainotuksen harjoittelua<input type="checkbox"/> Poijun ampuminen<input type="checkbox"/> Painojen riisuminen ja pukeminen pinnalla<input type="checkbox"/> Sukelluspäiväkirjan täyttö<input type="checkbox"/> Ilmankulutuksen laskeminen<input type="checkbox"/> Laitteen purkaminen ja huolto	

- | | | | | |
|---------------------|----------------------|-------------------------------------|--------------|--|
| 23.5.2026 la | n.klo 15.00 - | Hämeenlinna, Ahvenistonjärvi | P1AV3 | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Veteen meno sivuttain kierähtämällä laiturilta<input type="checkbox"/> Annostimen etsintä<input type="checkbox"/> Oman vara-annostimen käyttö<input type="checkbox"/> Parisukellus<input type="checkbox"/> Sukellusparin avustaminen hätätilanteessa: Nostaminen pintaan, avustaminen pinnassa<input type="checkbox"/> Täyttyneen maskin tyhjentäminen<input type="checkbox"/> Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjentäminen<input type="checkbox"/> Sukelluslaitteen riisuminen ja pukeminen pinnalla<input type="checkbox"/> Sukelluspäiväkirjan täyttö<input type="checkbox"/> Ilmankulutuksen laskeminen<input type="checkbox"/> Sukellussuunnitelman teko seuraavan päivän sukellukselle! |
| 24.5.2026 su | klo 12.00 - | Loppi, Iso-Melkutin | P1AV4 | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Veteen meno rannalta kahlaamalla<input type="checkbox"/> Suunnistaminen poijulle ja takaisin<input type="checkbox"/> Laskeutuminen köyttä pitkin<input type="checkbox"/> Sukellusvanhimman hyväksymän suunnitelman sukeltaminen. Sukellus 15-20m syvyysalueelle, 12-13v. max 10m<input type="checkbox"/> Nousu parin vara-annostimella<input type="checkbox"/> Hätänousu<input type="checkbox"/> Sukelluspäiväkirjan täyttö<input type="checkbox"/> ilmankulutuksen laskeminen<input type="checkbox"/> Kurssin päätös |