

TAMPEREEN URHEILUSUKELTAJAT ry SUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Vastuukouluttaja: Jocke Petersen-Dyggve, joakimpd (at) gmail.com

Koulutuspaikat: Allasharjoitukset Tampereen uintikeskuksessa Kalevassa
Teoriat Tampereen uintikeskuksessa Kalevassa.

Aikataulu. T = teorialuento, A = allasharjoitus

| PVM | AIKA | AIHE | HUOM |
|----------|---------------|--|------------------------------------|
| La 12.3. | 10:30 – 14:30 | T 1, 2, 6 | Välineitä, pukuja, tietsikoita |
| Su 20.3. | 10:30 – 14:30 | T 4, 5, 10 | Laitepaketti/pari |
| | | Varusteiden jako, kompressorikoulutus | Etu-Hankkiolla. Sovitaan erikseen. |
| La 2.4. | 07:30 – 10:00 | A 1 – 3, | PP. Leijunta, maskin tyhjennys |
| La 2.4. | 10:30 – 14:30 | T 3, 7, laskuharjoitus | |
| La 23.4. | 07:30 – 10:00 | A 4 – 6 | |
| La 23.4. | 10:30 – 14:30 | T 8 – 9 | |
| La 14.5. | 10:30 – 14:30 | T kertaus | Tarpeen mukaan |
| Su 15.5. | 10:30 – 14:30 | T kertaus | Tarpeen mukaan |
| La 21.5. | 07:30 – 10:00 | A 7 – 9 | |
| La 21.5. | 10:30 – 12:00 | Koe ja kokeen palautus | |
| Su 22.5. | 07:30 – 10:00 | A 10 | Taitorata, kertaus |
| Ti 31.5. | 20:00 – 21:30 | A kertaus | Tarvittaessa |
| Ti 7.6. | 20:00 – 21:30 | A kertaus | Tarvittaessa |
| | | Avovesi 1 – 3 | Kesäkuussa. Sovitaan erikseen |
| | | Avovesi 4 – 5 | jäiden lähdön mukaan |

T1 = Lomakkeet, kurssin sisältö, sukeltaminen harrastuksena

T2 = Perusvälineet

T3 = Paineen vaikutus sukeltajaan

T4 = Sukelluslaite, laitetekniikka, varusteet

T5 = Sukelluslaitteen käyttökuntoon laitto (käytännön harjoitus)

T6 = Muut sukellusvarusteet (puvut, mittarit...)

T7 = Paineen merkitys sukeltajalle

T8 = Sukellussuunnitelma, käsimerkit, lainsäädäntö

T9 = Turva-ohje, toiminta hätätilanteessa, hallittu hätäousu

T10=Sukellustaulukot, tietokoneet, dekompressio

Allasharjoitukset sisältävät perusvälinetaitoja, nosteenhallintaharjoituksia, maskin tyhjennystä pinnan alla, hätäousuharjoitteita, pelastamista sekä ilmanjakoharjoituksia.