



Savolaesta veden alla kiertelyä ja kaartelua vuodesta 1969

# Kuopion Urheilusukeltajat

## Laitesukelluksen syventävä jatkokurssi 12.1. – 30.9.2012

Kuopion Urheilusukeltajat järjestää Sukeltajaliiton koulutusohjelman mukaisen laitesukelluksen syventävän jatkokurssin (CMAS\*\*\* P3). Kurssin vastuukouluttajana toimii Sami Heikkinen.

Kurssi koostuu ennako- ja etätehtävistä, teoriaosuudesta, allasotestistä, käytännön harjoitteista sekä kahdeksasta avovesisukelluksesta. Ennakkotehtävät tulee palauttaa ennen teoriaviikonloppua. Teoriatunnit ja allasosuus pidetään Niiralan uimahallilla. Allastaitoradalla todennetaan riittävä taitotaso (vähintään P2). Käytännön harjoitukset ja avovesisukellukset järjestetään avovesikaudella erikseen sovittavina ajankohtina, mieluiten seuran retkien yhteydessä. Syväasukellus (max 35-40 m) järjestetään tarkoitukseen sopivassa kohteessa. Hyväksytyt käytännön harjoitukset ja sukellussuoritteet merkitään suoritusvihkoon, jonka täyttymisestä oppilaan tulee itse pitää huolta, yhteistyössä vastuukouluttajan kanssa.

Syventävä jatkokurssi antaa sen hyväksytysti suorittaneelle henkilölle valmiudet toimia sukellustapahtumissa sukellusvanhimpana sekä suoranoususukeltamiseen 30 – 40 metrin syvyyssalveella.

### Kurssin pääsyaatimukset

- Sukeltajaliiton jäsenyys
- terveyselvitys tai lääkärintodistus sukelluskelpoisuudesta
- CMAS P2-kortti tai vastaava (PADI, NAUI) ja kurssin alkaessa osoitettu kortitusta vastaava taitotaso
- Voimassa oleva CMAS sukellusturvallisuuskortti (Rescue Diver) tai vastaava (PADI, NAUI)
- Voimassa oleva ensiapupätevyys (suositellaan DAN BLS + Oxygen provider)
- Vähintään 60 sukellusta, joista 20 syvyyssalveella 20-30 m, 3 yöasukellusta ja kokonaisuutena monipuolinen ja vaihteleva kokemus

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kurssille tehdään sähköpostitse vastuukouluttajalle **11.1.2012 mennessä**. Ilmoita nimi, ikä, sukeltajaluokitus, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja minkä seuran jäsen olet. Ilmoittautumisen jälkeen saat ennakkotehtävät, jotka tulee palauttaa viimeistään teoriaviikonloppua edeltävänä sunnuntaina.

### Kurssin hinta ja maksuehdot

Kurssin hinta on **150,00 euroa** sisältäen sukeltajakortin. Maksun **eräpäivä on 20.1.2012**. Kurssimaksu suoritetaan Kuopion Urheilusukeltajat ry:n tilille: Handelsbanken 313130-1264134. Mainitse tilisiirron viestiosassa oma nimesi ja kurssi, jonka maksat, esim. ”Saku Sukeltaja P3-kurssi”

Mikäli joudut perumaan osallistumisen kurssille, ilmoita siitä mahdollisimman pian tai viimeistään 27.1.2012 mennessä. Kurssihintaa ei palauteta tämän jälkeen, vaikka osallistuminen peruuntuisi.

### Kortitus ja kortitusvaatimukset

Oppilaalle myönnetään kurssin hyväksytysti suoritettuaan **CMAS P3- TAI NAUI Master Scuba Diver-kortti**. Kortitusvaatimukset:

- 18 vuoden ikä
- kurssi on suoritettava loppuun 12 kuukauden kuluessa sen aloittamisesta
- hyväksytysti suoritettut ennako- ja etätehtävät sekä teoriaosuus
- hyväksytysti suoritettut allas- ja avovesiosuudet sekä käytännön harjoitteet
- kurssimaksu on maksettu Kuopion Urheilusukeltajille

### Kurssilla tarvittavat varusteet

- Altaaseen ja avovesiin täydellinen laitesukellusvarustus (pullot täynnä), mukaanlukien irrotettava painovyö ja dekopoiju
- Muistiinpanovälineet ja laskin
- Sukellus –kirja
- Pääsy tietokoneelle ennako- ja etätehtävien tekemiseksi

Seura voi vuokrata sukelluslaitteita tarvittaessa. Huomioi kuitenkin syväasukelluksen kaasuntarve. Laittevuokrauksesta on sovittava erikseen kalustajaoksen kanssa.



## LAITESUKELLUKSEN SYVENTÄVÄ JATKOKURSSI 2012 (CMAS\*\*\* P3)

Pvm	Klo	Aihe	Kouluttaja
11.1. Ke	20.00	<b>Ilmoittautuminen kurssille päättyy</b>	S Heikkinen
22.1. Su		<b>Ennakkotehtävien palautus</b> (email)	S Heikkinen
27.1. Pe	17.00 - 17.45 18.00 - 20.00 20.30 - 22.00	<b>Teoriaviikonloppu</b> L1: Kurssin avaus L2a: Sukellusvanhimman toiminta AH1: Tasotesti	S Heikkinen S Heikkinen SH & NV
28.1. La	09:00 - 10.45 11.00 - 12.00 12.00 - 13.00 13.00 - 14.15 14.30 - 16.00 16.30 - 18.00	L2b: Sukellusvanhimman toiminta (jatkuu) L3a: Laitesukelluksen perustaidot <i>Lounastauko</i> L3b: Laitesukelluksen perustaidot (jatkuu) L4: Pari- ja ryhmätyöskentely vedessä L5: Fysiikka	S Heikkinen N Vasarainen N Vasarainen S Heikkinen S Heikkinen
29.1. Su	09.00 - 10.30 10.45 - 12.15 12.15 - 13.00	L6: Fysiologia L7: Dekompressioteoria Palaute ennakkotehtävistä	S Heikkinen V Juntunen S Heikkinen
1.2.-25.5.		<b>Vapaavalintaiset etätehtävät</b> (esim. itseopiskelu) <ul style="list-style-type: none"><li>• teemat sovitaan kurssilaisten kanssa</li><li>• vähintään 2 eri aihetta (väh. 2 h 30 min kukin)</li><li>• voivat olla myös muita sukellus- tai sitä tukevia kursseja, jos suoritetaan kurssin kuluessa</li></ul>	S Heikkinen
26.5.-30.9.		<b>Käytännön harjoitteet</b> H1: Sukellustapahtuman suunnittelu H2: Sukellussuunnitelman laatiminen H3: Turvallisuus- ja pelastussuunnitelman laatiminen H4: Kirjurina toimiminen H5: Sukellusvanhimpana toimiminen H6: Johtaminen hätätilanteessa  <b>Avovesiharjoitteet</b> AV1-8: Tulee hallita sujuvasti seuraavat taidot <ul style="list-style-type: none"><li>• hallittu laskeutuminen ja tasapainotus</li><li>• potkutekniikat</li><li>• kaasunjako</li><li>• pelastautuminen ja pintapelastus</li><li>• pelastusharjoitus</li><li>• merkkipoijun ampuminen</li><li>• suunnistus</li><li>• sukeltaminen rajoitetussa näkyvyydessä</li><li>• etsintämenetelmät</li><li>• sukellus 35-40 m (järjestetään yhteisesti)</li></ul>	SH, NV, muut kouluttajat  SH, NV, muut kouluttajat

L = Luento (Niiralan uimahallin kokoushuoneessa)

AH = Allasharjoitus

H = Käytännön harjoitus

AV = Avovesiharjoitus (sukellus)

Vastuukouluttaja: Sami Heikkinen (SH) / p. 044 288 4669/ email sami.heikkinen@uef.fi

Kouluttajat: Niko Vasarainen (NV), Valtteri Juntunen, muut kouluttajat