

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ohje

**Vapaasukelluksen harrastaminen
uimahalleissa, kylpylöissä,
maauimaloissa ja muissa vastaavissa
paikoissa**



27.01.2009 / SUH

www.suh.fi

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	3
2. Ohjeen tavoite	3
3. Määritelmiä	4
4. Vapaasukeltaminen uimalassa	5
4.1. Palvelun tarjoajan tuoteturvallisuus- lainsäädännön mukainen vastuu	5
4.2. Aukioloajan ulkopuolinen vapaasukellus	5
4.3. Vapaasukeltaminen uimalan normaalina aukioloaikana	6
4.3.1. Sukellusseuran ratavuoro uimalan aukioloaikana	7
4.3.2. Vapaasukelluksen yleinen harjoittelu normaalina aukioloaikana	7
5. Ohjeet vapaasukeltamiseen liittyen	8
5.1. Ohjeet palvelun tarjoajalle	8
5.2. Ohjeet uinninvalvojalle	9
5.3. Ohjeet koulutetulle harrastajalle	9
5.4. Ohjeet kouluttamattomalle harrastajalle	10

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ohje

27.01.2009 / SUH

Vapaasukelluksen harrastaminen uimahalleissa, kylpylöissä, maauimaloissa ja muissa vastaavissa paikoissa

1. Johdanto

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) yhteistyössä Sukeltajaliiton, Suomen Uimaliiton ja Kuluttajaviraston kanssa on laatinut seuraavan ohjeen käytettäväksi uimahalleissa, kylpylöissä, maauimaloissa ja muissa vastaavissa paikoissa.

Tämä ohje on katsottu tarpeelliseksi antaa uimahalleissa ja kylpylöissä tapahtuneiden hukkumisonnettomuuksien ja läheltä piti – tilanteiden johdosta.

2. Ohjeen tavoite

Ohjeen tavoitteena on antaa vapaasukellusharjoittelussa tarvittavat pelisäännöt, jotta

1. turvallinen vapaasukelluksen harrastaminen on mahdollista,
2. yleinen uintiturvallisuus ei heikkene vapaasukellusharrastuksen vuoksi ja
3. henkilökunta osaa välittömästi puuttua riskialttiiseen käyttäytymiseen.

Vapaasukellukseen voi liittyä mm. seuraavia vaaratekijöitä:

Vapaasukelluslajeissa pidetään hengitystä ääriarajoille, mikä on vesielementissä erityisen riskialtista. Tajuttomuus voi tulla yllättäen ja myös suorituksen jälkeen.

Pinnan alla tai altaan pohjassa hengenpidätystä harjoitteleva henkilö jää uinninvalvojalta huomaamatta.

Uinninvalvoja joutuu liiaksi tarkkailemaan riskialtista käyttäytymistä, jolloin muiden uimareiden uintiturvallisuus vaarantuu.

3. Määritelmiä

Uintiin kuuluvana sukeltamisena pidetään SUH:n uinnintavoitetaulukon mukaisia suorituksia:

pituussukelluksena enintään 25 metrin sukellus

ja syvyysukelluksena kolme esinettä 4 metrin syvyydestä yksi kerrallaan.

HUOM! Näitäkään suorituksia ei pidä milloinkaan tehdä / sallia tehtäväksi valvomattomissa olosuhteissa.

Vapaasukelluksella tarkoitetaan normaaliin uintiin kuuluvaa sukeltamista vaativampaa sukellusmuotoa. Tällaisia ovat mm.:

pituudeltaan yli 25 metrin sukellukset,

pitkäkestoiset useiden sukellusten sarjat (vaikka pituus olisi 25 metriä tai vähemmän),

pitkäkestoiset altaan pohjalle tehtävien sukellusten sarjat tai

paikallaan tapahtuva hengenpidättäminen altaan pohjalla tai pintavedessä kelluen.

Vapaasukelluksen järjestäytyneet (koulutetut) harrastajat ovat Sukeltajaliiton alaisten seurojen jäseniä ja vapaasukelluskoulutuksen saaneita tai siihen osallistuvia sukeltajia. Sukeltajat tuntevat Sukeltajaliiton vapaasukellusta koskevat turvaohjeet (liite) ja noudattavat niitä.

Vapaasukelluksen kouluttamattomat harrastajat eli ns. villit harrastajat ovat kouluttamattomia henkilöitä (tällaisia voivat olla esimerkiksi erilaiset kokeilijat tai Merivoimien sukeltajakoulun pääsykokeisiin harjoittelevat).

Uimala: tässä ohjeessa uimalalla tarkoitetaan uimahallia, kylpylää, maauimalaa ja muuta vastaavaa paikkaa.

4. Vapaasukeltaminen uimalassa

4.1 Palvelun tarjoajan tuoteturvallisuuslainsäädännön mukainen vastuu

Kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta annetun lain (75/2004, ns. KuTuL) 3 §:n mukaisesti uimalan turvallisuudesta vastaa palvelun tarjoaja. Mm. vallitsevat olosuhteet ja käyttäjien lukumäärä on otettava huomioon arvioitaessa tarvetta uinninvalvonnan tehostamiseen.

Uimalan palvelun tarjoajalla on mahdollisuus sallia tai kieltää vapaasukelluksen harrastaminen ja antaa turvallisuuden ylläpitämisen kannalta tarpeellisia toimintaohjeita. Vapaasukelluksen harrastaminen voi tapahtua uimalan aukioloaikana tai aukioloajan ulkopuolella. Turvallinen vapaasukelluksen harrastaminen voidaan sallia, mikäli sillä ei ole uimalan kokonaisturvallisuuteen heikentävää vaikutusta. Harkintavalta ja – vastuu asian suhteen on palvelun tarjoajalla.

4.2 Aukioloajan ulkopuolinen vapaasukellus

Aukioloajan ulkopuolella allastiloja voidaan käyttää erityyppiseen harrastustoimintaan. Vapaasukellus on yksi tällaisista harrastusmuodoista. Uimalan palvelun tarjoaja ja sukellusseura (tai muu harrastustoiminnan järjestäjä) sopivat harrastusvuoroista ja niillä toteutettavista turvallisuusjärjestelyistä. Palvelun tarjoajan ja sukellusseuran/ muun järjestäjän välillä tehdään kirjallinen sopimus allastilan käytöstä (malli liitteenä). Sopimuksessa on varmistuttava oheisessa taulukossa (Taulukko 1, sivu 6) mainituista perusasioista:

[Palvelun tarjoaja] Uimala	[Tilan käyttäjä] Seura/ muu järjestäjä
on varmistunut tilan käyttäjän pelastustaidosta sekä hälytysjärjestelmien ja pelastusvälineiden käyttötaidosta ja tuntemuksesta, vastaa uimalan rakenteellisesta turvallisuudesta, pelastusvälineiden kunnosta ja riittävydestä ja on varmistunut siitä, että tilan käyttäjä tuntee annetut turvaohjeet (kuten tämän ohjeen) ja noudattaa niitä	vastaa omasta ryhmästä (jos uimalassa on samanaikaisesti useita harjoittelevia ryhmiä), vastaa siitä, että ryhmän vastuuhenkilö on 18 vuotta täyttänyt ja että ryhmässä on riittävän pelastustaitoinen henkilöstö, joka tuntee kyseisen uimalan hälytysjärjestelmän ja osaa käyttää uimalan pelastusvälineitä sekä pystyy tarvittaessa pelastamaan uhrin uimalan syvimmästä kohdasta

Taulukko 1: Allastilan käytöstä tehtävässä sopimuksessa huomioitavia asioita

On huomioitava, että pelkkä sopimuksen tekeminen sinänsä ei takaa toiminnan turvallisuutta.

4.3 Vapaasukeltaminen uimalan normaalina aukioloaikana

Uimalan normaalina aukioloaikana vastuu allastilan turvallisuudesta ja valvonnasta on palvelun tarjoajalla. Käytännössä turvallisuutta valvoo ensisijaisesti uinninvalvontahenkilöstö.

Vapaasukellusta voidaan harrastaa tällöin, mikäli palvelun tarjoaja sen sallii ja se ei aiheuta yleisen turvallisuustason laskua. Arvion siitä, voidaanko vapaasukellusta harjoittaa tekee palvelun tarjoajan antamien toimintaohjeiden puitteissa viime kädessä valvontavuorossa oleva henkilökunta (ks. luku 5.). Palvelun tarjoaja voi ja hänen tulee keskeyttää toiminta, jos siitä aiheutuu vaaraa (turvallisuustason laskua).

4.3.1 Sukellusseuran ratavuoro uimalan aukioloaikana

Sukellusseuran ratavuoron(*) osalta sovelletaan samansisältöistä sopimusta kuin aukioloajan ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Harjoittelevassa ryhmässä tulee aina olla paikalla kyseiseen halliolosuhteeseen riittävän pelastustaitoinen ryhmävastaava, joka tuntee ja osaa käyttää hallin pelastusvälineitä ja hälytysjärjestelmää. Kokonaisvastuu uimalan turvallisuudesta on palvelun tarjoajalla.

(*) Sukellusseuran varaama harjoitteluvuoro, jolle on varattu tietty paikka.

4.3.2 Vapaasukelluksen yleinen harjoittelu normaalina aukioloaikana

Vapaasukelluksen harjoittelu voi tapahtua normaalina aukioloaikana uinninvalvojalta saadun luvan perusteella ja sille erikseen osoitetussa paikassa. Palvelun tarjoajan tulee huolehtia siitä, että uinninvalvonnan määrä ja laatu on riittävä turvallisuuden ylläpitämiseksi. Normaalina aukioloaikana tapahtuva vapaasukellus ei saa laskea uimalan kokonaisturvallisuuden tasoa. Vaikka vapaasukellus olisi yleisesti sallittu, niin jos turvallisuustilanne ja uinninvalvonnan tehokas toteutuminen sitä edellyttää on vapaasukellus kiellettävä / keskeytettävä.

Vapaasukelluksen järjestäytyneet tai muut riittävän osaavat harrastajat voivat harjoitella normaalina aukioloaikana seuraavin edellytyksin:

- a) he ovat todistettavasti kortitettuja alan harrastajia, tai
- b) he ovat sukelluskouluttajan suorassa valvonnassa olevia oppilaita, tai
- c) he, vaikka eivät kuulu seuraan, toimivat alla esitetyllä tavalla (sivu 8) ja noudattavat ko. toiminnasta annettuja turvaohjeita (uintia valvovan henkilökunnan tulee olla tästä riittävän vakuuttunut)

Kaikki vapaasukellusta tekevät henkilöt:

- 1. eivät missään tilanteessa harjoittele yksin**, ts. ryhmässä on aina vähintään kaksi henkilöä, ja toisen tehtävänä on valvoa toisen suoritusta koko suorituksen ajan,
- ovat aina ennen kutakin harjoituskertaa asianmukaisesti **ilmoittautuneet uinninvalvojalle** ja ovat saaneet häneltä luvan harjoitteluun,
- harjoittelevat **vain harjoitteluun osoitetussa paikassa**,
- itse aktiivisesti huolehtivat ja varmistuvat siitä, että **kaikilla** ja myös kesken harjoitusjakson työhön tulevilla **uinninvalvojilla on tieto heidän harjoittelustaan**,
- noudattavat** Sukeltajaliiton sukeltamisesta ja erityisesti vapaasukeltamisesta antamia **turvaohjeita** (liite) sekä
- noudattavat uimalan henkilökunnan ohjeita** ja määräyksiä mm. harjoituksen keskeyttämisestä, mikäli hallin turvallisuustason ylläpitäminen sitä edellyttää.

Sellainen vapaasukelluksen harrastaminen, joka ei täytä edellä mainittuja ehtoja on kielletty.

5. Ohjeet vapaasukeltamiseen liittyen

5.1. Ohjeet palvelun tarjoajalle

Palvelun tarjoaja käy läpi tämän ohjeen sekä Sukeltajaliiton turvaohjeen yhdessä uinninvalvojien ja muunkin allastilan henkilöstön kanssa.

Palvelun tarjoaja tekee yhdessä henkilöstön kanssa (/ henkilöstöä kuultuaan) periaatepäätöksen siitä, minkälainen (jos minkäänlainen) harjoittelu sallitaan aukioloaikoina ja missä olosuhteissa:

- sopivat viikonpäivät/kellonajat,
- kenelle ja millä edellytyksillä harjoittelu sallitaan,
- miten harjoittelijoita ohjeistetaan ennen harjoittelulupaa,
- harjoittelupaikka,
- tarvittavat varoitusmerkinnät harjoittelusta muille uimareille,
- uinninvalvojien lukumäärä,
- muiden uimareiden lukumäärä,
- ja erityisesti lasten ja nuorten lukumäärä.

Edellä mainitun periaatepäätöksen pohjalta tulee uinninvalvojille antaa selkeä ohjeistus siitä, kuinka toimia vapaasukellusharjoittelun suhteen.

Aukioloaikojen ulkopuolisesta harjoittelusta sekä aukioloaikana ns. vakiovuoroilla tapahtuvasta harjoittelusta tulee tehdä sopimukset (malli liitteenä).

Yleisölle tarkoitettuihin toimintaohjeisiin tulee lisätä myös vapaasukellusta koskeva osa esim. tätä ohjetta soveltaen (kuten ilmoittautumisvelvollisuus, kieltä yksinään harjoittelusta, turvaohjeiden läpikäynti ym.).

Muita uimareita on varoitettava vapaasukeltajien harjoittelusta ja tarvittaessa kiellettävä harjoitteluun tarkoitettun paikan muu käyttö.

5.2. Ohjeet uinninvalvojalle

Uinninvalvoja vastaa turvallisuudesta **uimalassa** niillä edellytyksillä, jotka palvelun tarjoaja/työnantaja on uinninvalvontaan esittänyt. Kokonaisvastuu **uimalan** turvallisuudesta on palvelun tarjoajalla. Palvelun tarjoajan tulee mm. arvioida valvonnan tarve ja valvojien määrä.

Uinninvalvoja varmistaa, että vapaasukelluslajien harjoittelijat ovat riittävän osaavia alan harrastajia (heillä on asianmukainen koulutus, tai he ovat sukelluskouluttajan oppilaita tai he ovat muita asianmukaisesti harjoittelevia henkilöitä, ja että harjoittelussa on huomioitu tämä ohjeen kohta 4.3.2 ja Sukeltajaliiton turvaohje). Tarvittaessa valvojalla on oikeus ja velvollisuus keskeyttää harjoittelu tai kieltää se kokonaan.

Turvallisuusohjeita noudattamattomien henkilöiden vapaasukellusharjoittelu on kiellettävä. Tarvittaessa henkilöä pyydetään poistumaan allastiloista.

5.3. Ohjeet koulutetulle harrastajalle

Harrastajan tulee ilmoittautua uinninvalvojalle ja kertoa millaisesta ja minkä kestoisesta harjoittelusta on kyse. Harrastajan tulee noudattaa uinninvalvojan antamia ohjeita ja määräyksiä sekä Sukeltajaliiton turvaohjeita.

Harrastajan tulee muistaa, että hänen esimerkillään on suuri merkitys lajia tuntemattomille, erityisesti lapsille ja nuorille.

5.4. Ohjeet kouluttamattomalle harrastajalle

Vapaasukelluksen harjoittelu muutoin kuin tässä ohjeessa kuvatulla tavalla (ks. kohta 4.3.2.) on kielletty.

Lopuksi:

Vaikka tämä ohje koskeekin luvussa 3 määriteltyjä uimaloita, on sekä turvallisuussyistä että edellä mainitun haitallisen esimerkin vuoksi syytä välttää vapaasukellusharjoittelua yleisillä uimarannoilla ainakin rannan suosituimpina käyttöaikoina ja noudattaa muutoinkin soveltuvien osin tätä ohjetta ja Sukeltajaliiton turvaohjetta myös uimarannoilla ja muissa avovesiolosuhteissa.

Liitteet:

Malli palvelun tarjoajan ja yhdistyksen välisestä sopimuksesta

Sukeltajaliiton turvaohje 2008 (15.12.2007) / ohjeen vapaasukellusta koskeva osa

KÄYTTÖSOPIMUS

MALLIUIMAHALLIN KÄYTTÄMINEN

Tämän sopimuksen mukaisesti vuokraajalla on oikeus käyttää alla mainittua uimahallin / -altaan allas-, pesu-, sauna- ja pukeutumistiloja sovittuina ajankohtina.

Tilan vuokraaja

Yhteys-/vastuuhenkilö

- osoite
- puhelinnumero
- faksi
- sähköposti

Muut vastuuhenkilöt

Vuokrausaika/-ajat

Käyttötarkoitus

Vastuuhenkilö

- on ryhmän mukana mainittuina aikoina
- omaa riittävän pelastustaidon ed. mainittuun uima-altaaseen/kohteeseen
- tietää, mistä löytyvät tarvittavat pelastusvälineet
- tietää, mistä ja miten apua hälytetään
- on tutustunut tiloihin välineineen
- tuntee uimahallin turvallisuusasiakirjan sisällön ja käyttötarkoituksen
- tietää missä em. mainittua asiakirjaa säilytetään

Tässä sopimuksessa mainittu vastuuhenkilö (= tilan vuokraaja) voi olla vastuussa vain omasta ryhmästään.

Aika ja paikka

Tilojen puolesta
nimen selvennys

Vuokraajan edustaja, toimi ja
nimen selvennys

tänne yhteystietoja yms.



TURVAOHJE 2008
Hyväksytty 15.12.2007

**OTE: Ohjeen vapaasukellusta
koskeva osa**

Sukeltajan tärkeimmät turvallisuussäännöt

1. Tee ainoastaan sellaisia sukelluksia, joihin olet saanut koulutuksen.
2. Toimi saamasi koulutuksen mukaisesti.
3. Mikäli olosuhteet poikkeavat niistä, missä olet aikaisemmin sukeltanut, perehdy niihin pätevän asiantuntijan tai kouluttajan johdolla.
4. Käytä vain sellaisia varusteita, joiden käyttöön olet saanut koulutuksen ja joiden käyttöä olet harjoitellut riittävästi turvallisissa olosuhteissa.
5. Käytä vain sellaisia varusteita, jotka lisäävät sukelluksesi turvallisuutta.
6. Huolehdi siitä, että varusteesi ovat huolletut ja toimintakunnossa.
7. Pidä taitojasi yllä jatkuvalla harjoittelulla ja lisäkoulutuksella.
8. Sukella aina sukellusparin tai suuremman sukeltajaryhmän jäsenenä.
9. Suunnittele jokainen sukellus etukäteen.
10. Varaudu etukäteen myös mahdollisiin ongelmiin.

4. VAPAASUKELLUS

4.1 Vapaasukelluksen yleiset turvaohjeet

Avovedessä sukeltaessa on käytävä merkkipoijua, siihen kiinnitettyä laskeutumisköyttä, pohjapainoa, pohjalevyä sekä turvanarua sukeltajan ja laskeutumisköyden välille.

- Merkkipoijun tulee olla riittävän näkyvä, jotta sen voi havaita ohi kulkevista veneistä.
- Poijun on oltava riittävän suuri, niin että se tarvittaessa kannattelee sukeltajaa pinnalla.
- Pohjapainon, pohjalevyn ja laskeutumisköyden väliset yhteydet tulee järjestää siten, ettei turvanaru sotkeennu tai kiinnity niihin.
- Käytettäessä pohjalevyä tai pohjapainoa, niiden etäisyyden pohjasta on oltava vähintään kaksi metriä, jottei vapaasukeltaja törmää pohjaan tai sotkeudu turvanarullaan pohjapainoon.
- Pohjapainon ja pohjalevyn tulee olla niin suuria, ettei turvanarun karabiinihaka mahdu niiden ylitse.
- Pohjapainon on oltava riittävän kevyt niin, että koko laskeutumisköysi voidaan hätätilanteessa nostaa nopeasti pinnalle.

Vapaasukeltaminen laitesukelluksen jälkeen on sukeltajantaudin riskin vuoksi ehdottomasti kielletty.

Sukeltajan on kunnioitettava ja noudatettava omia rajojaan. Omia ennätyksiään, jos niitä haluaa kehittää, tulee parantaa pienin askelin useilla eri sukelluskerroilla. Jokaisen sukelluksen jälkeen on keskityttävä tarkkailemaan omaa vointiaan voidakseen arvioida jäljelle jääneiden voimavarojen määrän.

Sukellusuunnitelma on ilmoitettava sukelluskumppanille. Siihen kuuluu

- tavoiteltu pituus, aika ja syvyys
- uima-allaslajeissa suurin sallittu pituus tai aika jonka jälkeen kumppani keskeyttää sukeltajan suorituksen
- sovitut lajikohtaiset turvajärjestelyt

Vallitsevat olosuhteet on huomioitava.

- Erityisesti kylmä vesi, huono näkyvyys ja voimakas aallokko on huomioitava sukellussuorituksia rajoittavina tekijöinä.

Yleistä huolellisuutta on noudatettava.

Lajikohtaiset turvallisuusohjeet

4.2 Syvyysukellus (Constant Weight)

- Allaslajien perusteellinen opetteleminen on suositeltavaa ennen syvyysukelluksen harjoittelun aloittamista.
- Vedessä on oltava aina vähintään kaksi sukeltajaa, joista toinen toimii turvasukeltajana.
 - mieluiten kolme sukeltajaa, joista yksi on aina pinnalla
- Sukeltaessa käytetään aina poijua, laskeutumisköyttä, pohjapainoa, pohjalevyä sekä turvanarua.
- Jos sukeltaja tuntee paineentasausongelmia, hänen on palattava pintaan.

- Palautumisaikojen on sukellusten välillä oltava riittävän pitkät hiilidioksidi- ja typpikuorman tasaamiseksi. Pinta-ajan on oltava vähintään kaksi kertaa pitempi kuin edellisen sukelluksen aika.
- Veden lämpötila ja näkyvyys vedessä on huomioitava.
 - kylmässä vedessä ihminen väsy nopeasti, suorituskyky heikkenee ja esim. krampien mahdollisuus kasvaa
 - sameassa vedessä voi tulla vaaratilanteita, jos turvasukeltaja ei näe sukeltajaa
- Turvasukeltaja ei käytä laskeutumisköyteen kiinnitettyä turvanarua.
 - turvasukellusten on oltava turvasukeltajan suorituskyvyn rajojen sisäpuolella
 - näkyvyyden on oltava hyvä
- Turvasukeltaja mittaa kuinka kauan sukellus kestää, ja ajoittaa varmistussukelluksensa niin, että hän kohtaa varmistettavan sukeltajan noin 10-15 metrin syvyydessä.
 - Kääntyessään pintaa kohti sukeltajan on aina nykäistävä rauhallisesti, mutta voimakkaasti laskeutumisköydestä, jotta turvasukeltaja tietää sukeltajan lähteneen pintaa kohti.
 - Syvillä tai sukeltajan rajojen lähellä olevilla sukelluksilla voidaan käyttää useita turvasukeltajia, joista osa varmistaa 20-30 metrin syvyydestä asti ja osa 10-15 metrin syvyydestä pintaan. Tällöin on noudatettava erityistä huolellisuutta ja käytettävä syväturvasukeltajina huomattavasti yli 30 metrin sukelluksiin pystyviä sukeltajia.
- Turvasukeltaja nousee pintaan samaa vauhtia sukeltajan kanssa tarkkaillen häntä mahdollisten ongelmien varalta.
- Jos laskeutumisköysi on kiinnitetty veneeseen tai johonkin muuhun nousua rajoittavaan kohtaan, turvasukeltajan on noustava ylös siten, että hän sijoittuu tämän kohteen alle.
- Turvasukeltajan tulee aina tietää kuinka syvälle sukeltaja aikoo sukeltaa, ja kuinka kauan sukellus tulee kestäämään.
 - Sukeltaja ei saa ylittää ilmoittamaansa syvyyttä ja aikaa missään olosuhteissa.
- Turvasukeltajan on tarkkailtava pintaan tullutta sukeltajaa vähintään 30 sekunnin ajan.
 - Jos pintaan tuleva sukeltaja tarvitsee apua, häntä on avustettava välittömästi
 - Turvasukeltajan on huomioitava, että sukeltaja voi menettää tajuntansa vielä hengittämisen aloittamisen jälkeenkin.
- Välittömästi pintaan tulon jälkeen sukeltajan on otettava kiinni jostakin kelluvasta kohteesta, hengitettävä muutamaan kertaan tehokkaasti, sekä ilmoitettava turvasukeltajalleen olevansa kunnossa.
- Sukeltajan on säädettävä painotuksensa siten, että hänellä on positiivinen noste viimeistään noin 10 metrin syvyydessä.

4.3 Pituussukellus (Dynamic apnea)

- Vedessä on aina oltava vähintään kaksi sukeltajaa, joista toinen toimii turvasukeltajana.
- Sukeltajan on aina ilmoitettava turvasukeltajalle miten pitkän sukelluksen aikoo suorittaa ja mikä on suurin sallittu pituus minkä jälkeen turvasukeltajan on keskeytettävä sukeltajan suoritus.
- Sukeltajan tullessa pintaan ei turvasukeltaja saa ottaa kiinni samasta rataköydestä sukeltajan kanssa, koska hänen painonsa voisi painaa köyden veden alle vaikeuttaen sukeltajan palauttavia hengityksiä.

- Turvasukeltajalla on oltava valmius pelastus- ja ensiaputoimiin.
- Turvasukeltajan varustukseen kuuluvat maski, snorkkeli ja räpylät.
- Jos sukeltaja tarvitsee apua, häntä on avustettava välittömästi.
- Heti pintaan tulon jälkeen sukeltajan on otettava kiinni jostakin kelluvasta kohteesta, hengitettävä muutamaan kertaan tehokkaasti sekä ilmoitettava turvasukeltajalleen olevansa kunnossa.
- Sukeltajaa on tarkkailtava vähintään 30 sekuntia pintaan tulon jälkeen
 - Sukeltaja voi menettää tajuntansa vielä hengittämisen aloittamisen jälkeenkin.
- Uimahallin valvojille on aina ilmoitettava vapaasukellusharjoituksista.
- Jos ei tunnu hyvältä, väkisin ei saa sukeltaa. Huominen voi olla parempi päivä.
- Huomioi muut altaan käyttäjät.

4.4 Hengenpidätys paikallaan (Static apnea)

- Vedessä on aina oltava vähintään kaksi sukeltajaa, joista toinen toimii turvasukeltajana.
- Sukeltajan on ilmoitettava turvasukeltajalle kuinka kauan hän aikoo olla veden alla ja mikä on suurin sallittu sukelluksen kesto minkä ylittämisen jälkeen turvasukeltajan on keskeytettävä sukellus.
- Turvasukeltaja mittaa ajan jonka sukeltaja on veden alla.
- Sukeltajan ilmoittaman ajan on oltava hänen aikaisempiin suorituksiinsa nähden helposti saavutettavissa.
 - Omia ennätyksiä tulee parantaa pienin askelin useiden eri sukelluskertojen aikana.
- Turvasukeltaja valvoo sukeltajan tilaa merkinantoja vaihtamalla.
- Jos sukeltaja ei vastaa merkinantoon tai vastaa väärällä tai epäselvällä merkillä, hänet nostetaan välittömästi vedestä.
- Turvasukeltajan tulee pystyä valvomaan ja ymmärtämään sukeltajan käyttäytymistä.
- Turvasukeltajan käskiessä sukeltajan on välittömästi keskeytettävä sukellus.
- Turvasukeltajana toimii kokenut sukeltaja, jolla on riittävät tiedolliset ja fyysiset valmiudet avustaa sukeltajaa myös ongelmatilanteissa.
- Välittömästi pintaan tulon jälkeen sukeltajan on otettava kiinni jostakin kelluvasta kohteesta, hengitettävä muutamaan kertaan tehokkaasti, sekä ilmoitettava turvasukeltajalleen olevansa kunnossa. Tätä tulee harjoitella selkeästi omien kykyjen puitteissakin olevilla sukelluksilla, jotta siitä muodostuisi automaattinen rutiini.
- Sukeltajaa on tarkkailtava vähintään 30 sekuntia sen jälkeen, kun hän on noussut vedestä.
 - Sukeltaja voi menettää tajuntansa vielä hengittämisen aloittamisen jälkeenkin.

4.5 Osittainen tajunnanmenetys ja tajunnanmenetys (black out)

Jos sukeltaja on ollut liian pitkään hengittämättä, hänelle voi tulla happivajauksesta (hypoksiasta) johtuvia oireita.

- Jos häntä ei tässä vaiheessa auteta, hän saattaa menehtyä.

Ensioireena on osittainen tajunnanmenetys eli ns. samba.

- Jos sukeltaja kärsii osittaisesta tajunnanmenetyksestä
 - hänen voi olla vaikea hallita lihaskoordinaantiaan
 - hänellä on vaikeuksia tuottaa puhetta

- hänellä on vaikeuksia tarkentaa katsetta
- hän vaikuttaa sekavalta
- hänellä on vaikeuksia muistaa sukelluksen viimeisiä vaiheita
- Oireet vaihtelevat henkilöittäin ja kohtausten vakavuuden mukaan.
- Sukeltajan kärsiessä osittaisesta tajunnanmenetyksistä, hän
 - saattaa vielä omin voimin nousta vedestä
 - saattaa vastata merkkeihin
 - pystyy myös mahdollisesti näyttämään OK-merkkiä noustessaan vedestä

Jos sukeltaja on hengittämättä niin kauan, että siitä seuraa tajunnan menetys, hän

- ei enää reagoi merkkeihin
- ei pysty omin voimin nousemaan vedestä

Jos sukeltajaa ei tässä vaiheessa auteta, hän menehtyy.

Tajunnan menetys voi sattua myös pintaan nousun jälkeen, kun sukeltaja on aloittanut hengittämisen. Siksi häntä on tarkkailtava vähintään 30 sekuntia myös sukelluksen jälkeen. Osittaisen tajunnanmenetyksen oireista kärsivät sukeltaja on erittäin lähellä tajunnan menetystä. Hengitysteiden pitäminen pinnalla on tällöin varmistettava.

Tajutonta sukeltajaa autetaan välittömästi vedessä, ja hänen hengitystiensä on pidettävä auki. Mikäli ensi toimenpiteet eivät auta tai avustajia on saatavissa riittävästi, voidaan myös pyrkiä nostamaan sukeltaja pois vedestä.

- Häntä tuetaan ja maski otetaan pois kasvoilta.
- Hupun voi myös riisua ja päätä taivutetaan varovasti taaksepäin hengitysteiden auki pitämiseksi.
- Toimenpiteet suoritetaan rauhallisesti, mutta ripeästi.
- Aggressiivinen käyttäytyminen kuten kasvoihin läpsiminen tai huutaminen eivät auta, vaan ne saattavat vain vaikeuttaa välitöntä virkoamista.

Tajuttomuudesta virkoava reagoi yleensä ensimmäiseksi ääneen, siksi hänelle kannattaakin puhua rauhoittavasti.

- Hän saattaa myös olla aggressiivinen ja puolustuskannalla
- Joskus voi tuntua siltä, että tajuton sukeltaja "pistää hanttiin", koska hänellä saattaa olla kouristuksia. Hänestä ei kuitenkaan saa päästää otetta, vaan häntä on tuettava jatkuvasti
- Kevyt puhaltaminen sukeltajan kasvoihin voi nopeuttaa virkoamista.
- Jos keho näyttää hengittävän, mutta hengitys ei tunnu nenästä tai suusta, kannattaa antaa parin puhalluksen tekohengitys, joka yleensä auttaa. Tällöin tulee erityisesti varmistaa ettei hengitysteihin puhalleta vahingossa vettä jonka seurauksena voi olla oksennusrefleksi.

Tajuttomuus on aina merkki siitä, että sukeltaja on mennyt liian pitkälle. Tämä on hengenvaarallista, ja sitä tulee välttää kaikin keinoin! Osittaisen tai täydellisen tajunnan menetyksen jälkeen sukeltaminen on lopetettava ainakin siltä päivältä.