

TAMPEREEN URHEILUSUKELTAJAT (TAURSU) RY

Technical Skills kurssin kurssisuunnitelma

Pääsyvaatimukset kurssille: ikä 14 vuotta ennen kurssin alkua, Voimassaoleva Taursun jäsenyys tai rinnakkaisjäsenyys. Lääketieteellinen sukelluskelpoisuus, joka on todettu joko terveys-selvityslomakkeella tai sukeltajan lääkärintodistuksella. Uimataito vähintään yhtäjaksoinen uinti 300m alle 10 min ajassa sekä 25 m sukellus ilman varusteita ja alkuvauhtia, CMAS One Star Diver -kortti tai vastaava toisen kansainvälisesti hyväksytyn sukellusjärjestön myöntämä ISO 24801-2. standardin vaatimukset täyttävä kortti.
Alaikäisellä kurssilaisella oltava huoltajan kirjallinen suostumus.

Koulutus koostuu teoriaosuudesta, joka suoritetaan Sukeltajaliiton sähköisessä Dyykki oppimisympäristössä netissä, jossa myös teoriakoe suoritetaan, allasharjoituksista, sekä 1-2 avovesisukelluksesta. Lisäksi kurssilla opitaan tekniikkasukelluksen varustekokoonpanon kokoamisen, siihen sopivat varusteet sekä niiden käytön perusteet. Kaikessa koulutuksessa noudatetaan korostetusti Sukeltajaliiton turvamääräyksiä ja koulutuksesta annettuja ohjeita. Kurssin tavoite on kehittää niitä välttämättömiä taitoja, joita tarvitaan kaiken tasoisten tekniikkasukellusten tekemiseen. Kurssi on suositeltavaa suorittaa ennen muuhun CMAS tekniikkasukelluskoulutukseen osallistumista.

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

Suoritettuaan kurssin hyväksyttävästi oppilas saa **kansainvälisen CMAS Technical Skills Diver -kortin**

Kurssin hinta on 190€,

Kurssilaisen on itse hankittava allasharjoituksiin ja avovesiharjoituksiin tuplapullot käsittävä varustekokonaisuus (tuplapullot, hihnasto, selkäreppu, wingi eli siipiliivi, 2xpaineenalentimet annostajineen joissa toisessa pitkä letku, välisilta ja painemittari). Lisäksi sukelluspuku, painot, räpylät, jonkin tasoinen sukellustietokone ja maski sekä soveltuva sukellusvalaisin. 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 infotilaisuus seuran tallilla Maijalassa 17.3. Klo 18 - 19

Kurssin vastuukouluttajana toimii:
Jouni Pesonen, CMAS FIN F00 M TS 22000006 Instructor
p. 050 - 395 1327



ALLASKOULUTUS

300m uinti ilman apuvälineitä alle 10 min
Sukellus ilman apuvälineitä, 25 m

Sukellusasento (trimmi) ja painotus
Potkutekniikat (sammakko, helikopterikäännös, peruutus, modifioitu sammakkopotku ja saksipotku)
Paritarkastus
Potkutekniikoiden harjoituksia (jos osaa voi näyttää ja saada hyväksynnän heti)
Valve drill (voi näyttää ja saada heti hyväksynnän)
kaasunjakoharjoitus pitkällä letkulla (s-drill)

Sukelluslaitteen kokoaminen ennen allastiloihin siirtymistä

Paritarkastus
Oman vara-annostimen käyttöönotto
Laskeutuminen
(Neutraali noste ja tasapainotus)
Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjentäminen veden alla
(Painemittarin tarkkailu)
Edellisellä altaalla opettettujen potkutekniikoiden näyttökoe (osattava ennen avovettä)
Valve drill näyttökoe
Sukelluslaitteen purkaminen ja huolto

AVOVESIKOULUTUS

Merkinannot
Paritarkastus ryhmän kesken
Kuplatarkastus
Tarvittaessa painotuksen tarkistus
Sukellusparin/ryhmän toiminta
Hallittu laskeutuminen
Tasapainotus syvyyteen x
Potkutekniikat (sammakkopotku, modifioitu sammakkopotku, peruutus ja helikopterikäännös)
Venttiilin sulkuharjoitus (Valve-drill)
Hallittu nousu
Käsimerkit
Kaasunjako s-drill
Oman vara-annostimen tyhjennys ja käyttöönotto
Kommunikointi ryhmän välillä
uinti parin annostimella (nosteen hallinta)
Valon ja varavalon käyttöönotto ja poislaitto
Valomerkit
Merkipojun ampuminen
Ilmankulutuksen laskeminen

AVOVESIKOULUTUS

- ☐ Merkinannot
- ☐ Paritarkastus ryhmän kesken
- ☐ Kuplatarkastus
- ☐ Tarvittaessa painotuksen tarkistus
- ☐ Sukellusparin/ryhmän toiminta
- ☐ Hallittu laskeutuminen
- ☐ Tasapainotus syvyyteen x
- ☐ Potkutekniikat (sammakkopotku, modifioitu sammakkopotku, peruutus ja helikopterikäännös)
- ☐ Venttiilin sulkuharjoitus (Valve-drill)
- ☐ Hallittu nousu

- ☐ Käsimerkit
- ☐ Paritarkastus
- ☐ Kaasunjako s-drill
- ☐ Oman vara-annostimen tyhjennys ja käyttöönotto
- ☐ Kommunikointi ryhmän välillä
- ☐ uinti parin annostimella (nosteen hallinta)
- ☐ Valon ja varavalon käyttöönotto ja poislaitto
- ☐ Valomerkit
- ☐ Potkutekniikat jatkuu...
- ☐ Valve drill (toinen mahdollisuus)
- ☐ Merkkipoijun ampuminen
- ☐ Ilmankulutuksen laskeminen

