

## Laitesukelluksen peruskurssi / CMAS One Star Diver

Koulutus on Sukeltajaliitto ry:n voimassaolevan Sukelluksen peruskurssin koulutusohjelman mukainen.

### Kurssin tavoite

Laitesukelluksen peruskurssilla opetellaan ne tiedot ja taidot, jotka laitesukeltaja tarvitsee sukeltaakseen ohjatusti esimerkiksi sukelluseuran leireillä ja sukelluskeskusten järjestämällä retkillä. Kurssin pääpaino on käytännön perustaitojen opettelussa ja sukellusturvallisuudessa.

### Pääsyvaatimukset

- Sukeltajaliiton / GummiWihtan jäsenyys
- Kurssille osallistuvan on oltava ennen kurssin alkua täyttänyt vähintään 12 v sekä soveltuva uima-taito.
- Kurssille osallistuvan alle 18-vuotiaalla on oltava holhoojan kirjallinen suostumus.
- Sukelluskelpoisuus on vahvistettava joko terveyslääkärin tai voimassaolevan lääkärintodistuksen avulla

### Kurssin sisältö

Peruskurssi sisältää 10 tuntia teoriaa, 10 tuntia allasharjoituksia ja 4-5 avovesisukellusta. Kurssi antaa valmiudet tehdä suoranousukelluksia enintään 15-20 metrin syvyydessä edellyttäen, että sukellusolosuhteet ovat vastaavat tai paremmat kuin missä kurssi on järjestetty. Kurssin alaikäraja on 12 vuotta. Alle 15-vuotiaat voivat kuitenkin sukeltaa avovedessä ainoastaan täysi-ikäisen laitesukeltajan parina. Kurssilla jokainen oppilas saa peruskurssin oppilasmateriaalisalkun, johon sisältyy mm. oppikirja, nousutaulukko ja sukelluspäiväkirja.

Sukelluslaitteet kurssin ajaksi järjestetään seuran puolesta. Kurssilla tarvitet omat perusvälineet eli maskin, snorkkelin ja räpylät (voidaan hankkia koulutuksen aikana seuran kautta).

Suoritettuaan kurssin hyväksyttävästi oppilaalle haetaan kansainvälinen CMAS One Star Diver – sukeltajakortti.

Kurssin hinta 350 €, sisältäen CMAS One Star Diver –kortin sekä Sukeltajaliiton ja GummiWihtan jäsenyyden vuoden loppuun. Kurssin voi maksaa kahdessa erässä.

### Ilmoittautumiset / tiedustelut

- Koulutusvastaava Tea Montell 044 779 7102, tea.montell@gmail.com

### Kurssin CMAS Two Star Instructor kouluttajat:

- Tea Montell (vastuukouluttaja), Ville-Pekka Hämäläinen ja Jari Aaltonen

[www.gummiwihta.com](http://www.gummiwihta.com)  
[info@gummiwihta.com](mailto:info@gummiwihta.com)

[www.facebook.com/gummiwihta](https://www.facebook.com/gummiwihta)  
0400 498 893 (jäsenasiat, laskutus)



# GummiWihta ry

## TEORIAKOULUTUS

Pvm ja aika	Paikka		Aihe
17.2.2018 klo 11 - 15	Forssan Vesihelmen kahvion yläkerta	T1	<b>Sukeltaminen harrastuksena ja sukelluskoulutus</b> / Jari Aaltonen
		T2	<b>Perusvälineen ja perusväline tekniikka</b> / Jari Aaltonen
		T3	<b>Sukellusfysiologia</b> / Jari Aaltonen
		T4	<b>Sukelluslaitteen rakenne</b> / Jari Aaltonen
3.3.2018 klo 11 - 15	Forssan Vesihelmen takkahuone	T5	<b>Sukelluslaitteen käyttö</b> / Ville-Pekka Hämäläinen
		T6	<b>Muut sukellusvarusteet</b> / Ville-Pekka Hämäläinen
		T7	<b>Sukeltajan fysiikka</b> / Tea Montell
17.3.2018 klo 11 - 15	Forssan Vesihelmen takkahuone	T8	<b>Laitesukellustekniikka</b> / Ville-Pekka Hämäläinen
		T9	<b>Sukellusturvallisuus</b> / Tea Montell
		T10	<b>Sukellustaulukot</b> / Tea Montell
7.4.2018 klo 11 - 13	Forssan Vesihelmen takkahuone		<b>Teoriakoe</b>

## ALLASHARJOITUKSET

Voit tilata varusteet joka allaskerralle lauantaiksi ja sunnuntaiksi, jolloin voit harjoitella lisää. Suosittelen.

Pvm ja aika	Paikka		Aihe
18.2.2018 klo 8.30 - 11	Forssan Vesihelmi	AH1 -2	<b>Snorkkelisukellusharjoitus</b> <b>Laitesukellusharjoitus</b>
4.3.2018 klo 8.30 - 11	Forssan Vesihelmi	AH3-4	<b>Laitesukellusharjoitus</b> <b>Yhdistelmäharjoitus</b>
18.3.2018 klo 8.30 - 11	Forssan Vesihelmi	AH5-6	<b>Yhdistelmäharjoitus</b> <b>Yhdistelmäharjoitus</b>
15.4.2018 klo 8.30 - 11	Forssan Vesihelmi	AH7-8	<b>Yhdistelmäharjoitus</b> <b>Yhdistelmäharjoitus</b>
29.4.2018 klo 8.30 - 11	Forssan Vesihelmi	AH9-10	<b>Yhdistelmäharjoitus</b> <b>Laitesukellusharjoitus</b>

## AVOVESIHARJOITUKSET

Pvm ja aika	Paikka		Aihe
Avovesileiri 25.-27.5.2018	Sahrapirtti	AV1	<b>Avovesisukellus – totuttelu avoveteen</b>
		AV2	<b>Avovesisukellus - perustaidot</b>
		AV3	<b>Avovesisukellus - pelastautuminen</b>
		AV4	<b>Avovesisukellus - pelastaminen</b>
		AV5	<b>Avovesisukellus – sukelluksen suunnittelu</b>

Muutokset aikatauluihin mahdollisia.