

Laitesukelluksen peruskurssi

Urheilusukelluskerho Murena ry



Kurssin sisältö

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

Peruskurssi sisältää teoriaosuuden, 10-12 tuntia allasharjoituksia ja vähintään 4 avovesisukellusta. Kurssi antaa valmiudet tehdä suoranoususukelluksia enintään 15-20 metrin syvyydessä edellyttäen, että sukellusolosuhteet ovat vastaavat tai paremmat kuin missä kurssi on järjestetty.

Kurssin alaikäraja on 15 vuotta. Osallistujan on täytettävä terveys selvityslomake sukelluskelpoisuuden toteamiseksi.

Kurssi kestää n. 1,5 kuukautta ja kesällä pääsee jo aloittamaan tutustumisen uuteen kiehtovaan maailmaan ilman maantieteellisiä rajoituksia.

Kurssi alkaa 31.3. ja mukaan mahtuu 16 oppilasta. Paikat täytetään ilmoittautumis- järjestyksessä.

Kurssin hinta 450 €. Kurssin voi maksaa yhdessä tai kahdessa erässä. Kurssin voi myös maksaa Smartum-, Edenred-, ja e-passi liikuntaetukorteilla tai applikaatiolla. Ilmoittautumislinkki löytyy kotisivuiltamme www.murena.fi.

Kyselyihin vastaa koulutusvastaavamme Anssi Tamminen, 050-5820666. Lisäksi järjestämme kiinnostuneille infotilaisuuden kurssista 19.3.2023. Ilmoittaudu tilaisuuteen Anssille!



**TERVETULOA UPEAN HARRASTUKSEN PARIIN
MURENAN MUKAVALAAN PORUKKAAN!**



murena.fi @murenary

Teoriat

Teoriat suoritetaan pääsääntöisesti Sukeltajaliiton e-oppimisympäristö Dyykissä. Tämä mahdollistaa teoriaopiskelun oman aikataulun mukaisesti. Dyykissä suoritetaan kurssin aikana harjoitustehtäviä, joiden avulla kouluttajat seuraavat oppilaiden etenemistä

Kurssin aikana järjestetään kuitenkin pari iltaa teoriaopetusta, joiden aikana on mahdollista kysyä mieltä askarruttavista asioista ja täydentää omaa teoriaosaamista.

Teoriaosuuden jälkeen suoritetaan teoriakoe.



Allasharjoitukset

Laitesukelluksen perustaitoja harjoitellaan Porvoon uimahallin hyppyaltaassa maksimissaan neljän metrin syvyydessä. Allasharjoitusten aikana käydään läpi kouluttajien johdolla kaikki taidot, joita tarvitaan myöhemmin avovedessä

Allasharjoituksia on 5-6 kertaa kahden tunnin jaksoissa.

Avovesi

Avovesiosuus suoritetaan kurssin viimeisen viikonlopun aikana. Ensimmäiset sukellukset sukelletaan rantasukelluksina ja viimeisenä päivänä seuran sukellustukialukselta.

Kurssitodistus

Kurssin läpäisy edellyttää teoriakokeen, allasharjoitusten sekä avovesisukellusten hyväksyttyä suorittamista. Kurssin läpäistyään oppilaille myönnetään CMAS One Star Diver- kortti. Kortti on voimassa ympäri maailmaa ja näin mahdollistaa sukeltamisen esimerkiksi lomareissuilla.

Kurssille osallistujat ovat automaattisesti Urheilusukelluskerho Murena Ry:n jäseniä, ja kurssin jälkeen seura tarjoaa hyvät mahdollisuudet sukellusharrastukselle.

