



Saimaan Norpat Urheilusukellusseura ry järjestää

Laitesukelluksen peruskurssin

Kurssin infotilaisuus pidetään Ti 9.3.2012 klo 18.00 Lappeenrannan Monarilla luentosalissa. Infotilaisuuden jälkeen testiuinti klo 19.30 Lappeenrannan uimahallissa.

Saimaan Norpat Urheilusukellusseura ry. järjestää laitesukelluksen peruskurssin Lappeenrannassa alkaen perjantaina 9.3.2012. Kurssin hyväksytysti suorittaneille myönnetään kansainvälinen sukeltajakortti.

Pääsyvaatimukset: vähintään 12 vuoden ikä sekä soveltuva uimataito. Alle 18-vuotiailta vaaditaan holhoojan kirjallinen suostumus.

Kurssi järjestetään kevään kuluessa maaliskuusta toukokuuhun. Luennot pidetään perjantai iltaisin ja luentojen jälkeen jatkamme opittujen asioiden harjoittelua altaassa. Teoriakoulutus järjestetään Lappeenrannan Urheilutalolla, allasharjoitukset Lappeenrannan uimahallissa. Avovesisukellukset painottuvat kurssin loppuvaiheeseen ja toteutetaan Telkkälän kaivoksessa sekä seuran sukellustukikohdassa Kangas-Teljon saarella Saimaalla

Kurssilla tarvitsen omat perusvälineet eli maskin, snorkkelin, räpylät, painovyön painoineen sekä sukelluspuvun. Sukelluslaitteet kurssin ajaksi järjestetään seuran puolesta.

Kurssin hinta on 450 euroa. Mikäli oppilas joutuu keskeyttämään kurssin lääkärin- tai kurssijärjestäjän määräyksestä tai mikäli oppilas itse keskeyttää kurssin ennen avovesileiriä, palautetaan kurssimaksun toinen erä. Kurssin hintaan sisältyy:

- Seuran liittymis- ja jäsenmaksu vuodelle 2012.
- Kurssimateriaali (Sukeltajaliiton oppilaspaketti)
- Teoriaoppitunnit ja allasharjoitteet
- Avovesiharjoitteet ja näiden järjestelyt
- Sukelluslaitteet harjoitteiden ajaksi
- Ilmatäytöt

Kurssin vastuukouluttajana toimii Timo Halonen

perus@saimaannorpat.com tai 040 5001956



Tervetuloa pintaa syvemmälle - sukellusharrastuksen pariin!



Peruskurssi 38 aikataulu:

Kouluttajailta 2.3 (hallivuorolla) 18.00-				
9.3.	perjantai	Monari	18.00-21.30	Info + TK 1, Sukeltaminen harrastuksena ja sukelluskoulutus + testiuinti (omat uimavälineet mukaan!)
16.3.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	TK 2, Perusvälineet ja perusvälinetekniikka + AH 1, Snorkkelisukellusharjoitus
22.3.	torstai	Urheilutalo	19:30-21.30	Snorkkelisukellus + AH 2, Laitesukellusharjoitus (jaettu ryhmä)
23.3.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	TK 3, Sukellusfysiologia + AH 2, Laitesukellusharjoitus (jaettu ryhmä)
30.3.				Kurssimaksu 1/2
30.3.	perjantai	Monari	18.00-21.30	TK 4, Sukelluslaitteen rakenne + AH 3, Laitesukellusharjoitus
1.4.	sunnuntai	Urheilutalo	14.00-17.00	Auvon auto (peruttu)
13.4.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	TK 5, Sukelluslaitteen käyttö + AH 4, Yhdistelmäharjoitus
20.4.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	TK 6, Muut sukellusvarusteet + AH5, Yhdistelmäharjoitus
26.4.	torstai	Uimahalli	19.30-21.20	AH6, Yhdistelmäharjoitus
27.4.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	TK 7, Sukeltajan fysiikka + AH7, Yhdistelmäharjoitus
3.5.	torstai	Uimahalli	19.30-21.20	AH 8, Yhdistelmäharjoitus
4.5.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	TK 8, Laitesukellustekniikka + AH 9, Yhdistelmäharjoitus
10.5.	torstai	Uimahalli	19.30-21.20	AH 10, Laitesukellusharjoitus
11.5.	perjantai	Urheilutalo	18.00-21.30	Kuivapukukurssi + vara-allaskerta
15.5.	tiistai	Urheilutalo	18.00-20.30	TK 10, Dekompressiosuunnitelma
23.5.	keskiviikko	Telkkälä	18.00-21.30	Telkkälä AV 1, Laitesukellusharjoitus
25.5.				Kurssimaksu 2/2
25.5.	perjantai	Teljo	18.00-	Avovesileiri: Peruskurssin tentti, majoittuminen ja varustetarkastus
26.5.	lauantai	Teljo	08.00-	Avovesileiri AV2-3
27.5.	sunnuntai	Teljo	08.00-14:00	Avovesileiri AV2-5