



Saimaan Norpat  
Urheilusukellusseura ry  
järjestää  
Laitesukelluksen peruskurssin



Infotilaisuus Ti 9.3 2010 klo 19.00  
Lappeenrannan urheilutalon luentosali

Saimaan Norpat Urheilusukellusseura ry. järjestää laitesukelluksen peruskurssin Lappeenrannassa alkaen perjantaina 12.3.2010. Kurssiohjelma on Sukeltajaliiton hyväksymä. Kurssin hyväksytysti suorittaneille myönnetään CMAS P1 tai NAUI Scuba Diver – kansainvälinen sukeltajakortti.

Pääsyvaatimukset: vähintään 12 vuoden ikä (alle 18-vuotailta holhoojan kirjallinen suostumus), fyysinen ja psyykinen soveltuvuus (terveys selvitys) sekä uimataito. Kurssin läpäisy edellyttää hyväksytyjä teoria-, allas- ja avovesiharjoituksia sekä suoritettuja kurssimaksuja.

Kurssiin kuuluu 10 teoriatuntia, teoriakoe, 10 allasharjoitusta ja 5 avovesisukellusta. Teoriakoulutus järjestetään Lappeenrannan Urheilutalolla, allasharjoitukset Lappeenrannan uimahallissa ja avovesisukellukset seuran sukellustukikohdassa Kangas-Teljon saarella Saimaalla.

Kurssilla tarvitset omat perusvälineet eli maskin, snorkkelin, räpylät, painovyön painoineen sekä sukelluspuvun. Kurssimaksuun sisältyy sukelluslaitteet kurssin ajaksi.

Kurssin hinta on 450 euroa. Kurssimaksu suoritetaan kahdessa erässä. 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 2010. Kurssijärjestäjä pidättää itselleen oikeuden keskeyttää oppilaan kurssi.

Kurssin vastuukouluttajana toimii Ari Nikamaa

[ari@saimaannorpat.com](mailto:ari@saimaannorpat.com) tai 0500 156707

Tervetuloa pintaa syvemmälle - sukellusharrastuksen pariin!

## KURSSIAIKATAULU LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI 36

pvm	klo	tapahtuma	paikka
Ti 9.3.2010	19.00-20.00	Infotilaisuus	Urheilutalo
Pe 12.3	17.30–19.30 (TK 2) 19.45–21.00	Ilmoittautuminen Perusvälineteoria <i>Testiuinti</i>	Urheilutalo  <i>Uimahalli</i>
Pe 19.3	17.30–19.30 (TK 1) (TK3) 19.45–21.30 (AH1)	Sukeltaminen harrastuksena Sukellusfysiologia <i>Sukellusharjoitus</i>	Urheilutalo Urheilutalo <i>Uimahalli</i>
Pe 26.3	17.30–19.30 (TK4) (TK5) 19.45–21.30 (AH2) <b>Kurssimaksun I erä</b>	Sukelluslaitteen rakenne Sukelluslaitteen käyttö <i>Sukellusharjoitus</i>	Urheilutalo Urheilutalo <i>Uimahalli</i>
Pe 9.4	18.30–19.30 (TK6) 19.45–21.30 (AH3-4)	Muut sukellusvarusteet <i>Sukellusharjoitus</i>	Urheilutalo <i>Uimahalli</i>
Pe 16.4	18.30–19.30 (TK7) 19.45–21.30 (AH5)	Sukeltajan fysiikka <i>Sukellusharjoitus</i>	Urheilutalo <i>Uimahalli</i>
Pe 23.4	17.30–19.30 (TK8-9) 19.45–21.30 (AH6-7)	Laitesuk.tekniikka, suk.turvallisuus <i>Sukellusharjoitus</i>	Urheilutalo <i>Uimahalli</i>
Ma 26.4	18.00–19.30 (TK10) 19.45–21.30 (AH8-9) <b>Kurssimaksun II erä</b>	Sukellustaulukot <i>Sukellusharjoitus Uimahalli</i>	Urheilutalo
Pe 7.5	18.00- 19.30 19.45-21.30 (AH10)	Teoriakoe <i>Sukellusharjoitus</i>	Urheilutalo <i>Uimahalli</i>
Pe 14.5	19.45 – 21.30	Vara-allasharjoituskerta	
La 15.5	9.00- (AV 1)	Laitesuk.harjoitus	Telkkälä
Pe 21.5	17.30–20.00	Avovesileiri alkaa. Saapuminen, majoittautuminen, varustetarkastus ym.	Kangas-Teljo
La 22.5	08.00-19.00 (AV 3-4)	Avovesileiri	Kangas-Teljo
Su 23.5	08.00–16.00 (AV-4-5)	Avovesileiri	Kangas-Teljo

