

Laitesukelluksen peruskurssi

CMAS One Star Diver

Vastuukouluttaja: Jani Ylönen

Tämän kurssin käytyäsi omaat tiedot ja taidot, joita tarvitset sukeltaaksesi turvallisesti valoisian aikaan enintään 20 metrin syvyyteen.

Pääsyehdot:

Ikäraja kurssille on 14 vuotta. Alaikäisiltä vaaditaan huoltajan suostumus, mihin saa lomakkeen kouluttajalta.

12-14-vuotiaat voivat suorittaa CMAS Children Diving Gold -kurssin. Tästä kurssista saat enemmän tietoa olemalla yhteydessä kouluttajaan.

Testiuinti. Testiuinti sisältää 200 m uintia ja 5 min. kelluntaa tai vedenpolkemista.

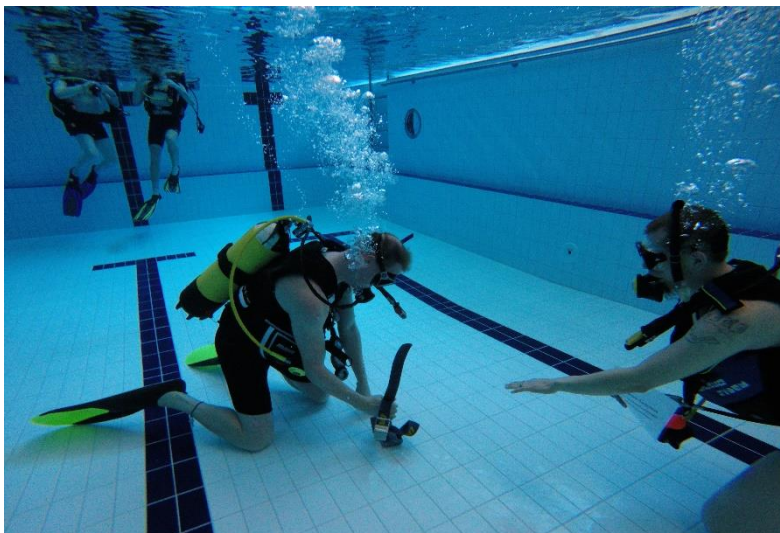
Terveysselvitys: Saat kouluttajalta terveysselvityslomakkeen, millä tarkistat, tarvitseeko sinun hankkia lääkärintodistus kurssia varten. Emme kerää tai tarkastele terveysselvityksiä tai lääkärintodistuksia muuten, kuin katsomme vain allekirjoitusosan lomakkeesta.



Kurssin teoriaosuus käydään e-oppimisympäristössä, mutta tarvittaessa järjestämme myös lähiopetusta. Allasharjoitteita suoritetaan pääsääntöisesti seuramme uintivuorolla lauantaisin klo 10–12. Harjoituskertoja harjoitteiden suorittamiseen menee yleensä 5 kpl. Harjoituskerrat sovitaan kouluttajan kanssa erikseen. Avovesiharjoitteet suoritetaan 4 sukelluksen aikana avovesileirillä (alkaa 16.5.2024 tai 17.5.2024 ja loppuu 19.5.2024, sovitaan kurssin aikana) Punkaharjun Tuunaansalmessa.

Allasharjoituskertoja järjestetään lisää, mikäli niitä tarvitaan, samoin kuin kohtuullinen määrä avovesiharjoituskertoja. Mikäli avovesiharjoituskertoja joudutaan järjestämään reilusti lisää, saattaa siitä tulla hieman lisäkustannuksia kurssiin.

Kurssin suoritettuasi saat kortin, mikä käy myös ulkomailla. Korttia kysytään myös, jos täytät sukelluspulloja. Lisäksi kortti mahdollistaa jatkokursseille osallistumisen.



Kurssin hinta on 400 €, minkä voi maksaa myös osissa. Meille käy myös Smartum.



Kurssimaksu sisältää:

- **Liittymismaksu** seuraan (75 €)
 - Tulet valmiiseen seuraan, johon on yli 40 v talkootyöllä hankittu paljon erilaista välineistöä, kuten esim. korkeapainekompressori, kumivene (kantavuus 1000 kg) + 120 hv perämoottori ja 4 kpl täydellisiä sukelluslaitepaketteja.
- **Jäsenmaksu** vuoden 2024 loppuun (50 €/vuosi)
 - Jäsenmaksuun kuuluu: sähköinen sukeltajalehti 5krt/vuosi, maksuttomat allasvuorot 3krt /viikko, saat täytettyä omia sukelluslaitteitasi (hinta 0,25 €/litra tai 25 €/vuosi. Seuran leireillä täytöt ilmaisia) ja voit vuokrata seuran laitepaketteja (seuran keskiviikkosukelluksilla 4 €, muuten 8 €/vrk. Leireillä käyttö ilmaista). Lisäksi on mahdollista saada jatkokoulutusta jäsenhintaan. Ei pidä unohtaa kymmeniä sukellushenkisiä ystäviä. (ideat ja ohjeet, mahd. yhteiset sukellusretket)
- **Oppimateriaali** (99 €)
 - Sinulle jää sähköiseen materiaaliin käyttöoikeudet kurssin jälkeen.
- **Sukelluslaitteet ja ilmat kurssin ajaksi**
- **Ensimmäisen vuoden sukellusilmat** (25 €)

Lisäksi kuluja:

- Perusvälineet
 - Maski, snorkkeli ja räpylät
 - Jos haluat kurssin aikana säästää rahaa ja käyt kurssin märkäpuvulla, niin kannattaa hankkia jo allasharjoitteisiin sukelluspuvun kengät ja niihin sopivat avokantaräpylät. Tosin pidemmällä aikavälillä umpikantaräpylät voivat olla mielekkäämmät uimahallikäytössä.
- Sukellukseen soveltuva puukko tai leikkuri
- Sukelluspuku avoveteen
 - Joko märkä- tai kuivapuku
 - Kurssin yhteydessä voi myös käydä kuivapukukurssin, mutta suosittelemme, että ensin opettelet nosteen hallintaa märkäpuvun kanssa. Kuivapuku tuo sukellukseen kyllä lisää lämpöä, mutta se tuo myös 1 ilmatilan lisää, mikä pitää opetella hallitsemaan syvyyden vaihdellessa.
- Avovesileirin majoitus
 - Majoitus tapahtuu kimppamökeissä leirintäalueella.
- Sukelluslisenssivakuutus (55 € /kalenterivuosi)
 - Lisenssi vaaditaan siinä vaiheessa, kun aloitamme altaalla sukelluslaitteilla harjoittelun. Mikäli et halua maksaa pelkästä loppuvuoden allasharjoittelusta lisenssiä, niin voimme sopia aikataulun siten, että ensin käyt teorian ja perusvälineharjoitteita, sekä tutustut rauhassa hallivuoroilla perusvälineisiin ja aloitamme laitesukellusharjoitteet vasta vuoden vaihteen jälkeen. Joka tapauksessa tietty määrä teoriaa pitää käydä ennen minkäänlaisia allasharjoitteita.