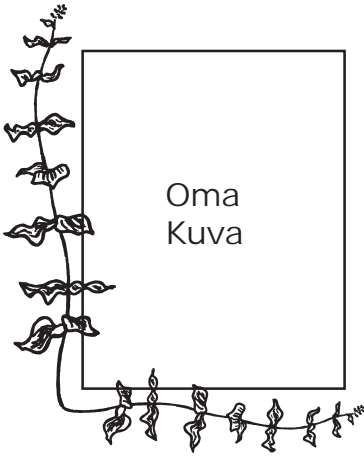


SUKELTAJA

KUUTTI -
KIRJA





Nimi

Seura

Ohjaajat

puh.

puh.

Tervetuloa Kuuttitoimintaan!

Tervetuloa mukaan koko perheelle suunnattuun snorkkelisukellustoimintaan. Kuuttitoiminnan tavoitteena on, että lapsi saa vedestä mukavan ja turvallisen kaverin. Hän oppii tuntemaan ja tietämään omat taitonsa vesiympäristössä ja toimimaan niiden mukaan. Samalla opitaan yhdessä uinnin ja snorkkelisukelluksen aakkosia sekä vesiturvallisuuden perusteita pelastamisesta ja pelastautumisesta.

Kuuttitoiminta etenee lasten ehdoilla leikkien, temppujen ja monipuolisten harjoitteiden kautta. Harrastus tarjoaa mahdollisuuden koko perheen yhteiseen hetkeen.

Haluamme tarjota yhteisiä onnistumisen elämyksiä ja kehittää näin lasten tervettä itsetuntoa. Kuuttitoiminnasta lapsella on oiva mahdollisuus jatkaa harrastusta norppatoimintaan ja perehtyä enemmän snorkkelisukelluksen saloihin. Myös vanhemmilla on mahdollisuus jatkaa sukellusharrastusta joko snorkkeli- tai laitesukelluksen pariin.

Hyvä tietää

Vedessä toimiminen tarjoaa mahdollisuuksia tehdä erilaisia asioita. On kuitenkin hyvä tietää muutama asia, jotta toiminta on mielekästä. Vesi johtaa tehokkaasti lämpöä ja voi vaikuttaa aineenvaihduntaan vilkastuttavasti. Lapset palelevatkin aikuista helpommin. Vedessä toimiminen kuluttaa myös tehokkaasti energiaa, joten harrastuskerran jälkeen välipala tms. voi olla paikallaan. Ennen harrastuskertaa ei kannata syödä vatsaa ihan täyteen, sillä täydellä vatsalla toimiminen ei ole mukavaa eikä turvallista.

Kuuttitoimintaan ei ole suoranaista terveydellisiä esteitä, mutta erityiskysymyksissä ratkaisun tekee aina lääkäri. Jotta kaikki sujuisi mukavasti, muistatthän, että harrastuskerroilla tullaan vain terveinä.



Ennen altaaseen tuloa muistetaan kaikki aina käydä pesulla. Kerran jälkeen muistetaan myös huolehtia varusteiden huuhtelusta ja kuivattamisesta. Perusvälineet ovat jokaisen kuutin hen-

kilökohtaiset ja niiden sopivuus sekä turvallisuus ovat erityisen

tärkeitä. Varusteiden hankinnoissa suositellaan kääntymään alan erikoisliikkeiden pariin, josta löytyy tarvittava tietämys.



Hyvän maskin ominaisuudet ovat pieni ilmatila, laaja näkökenttä, kiinteä nenätasku, karkaisttu lasi (merkkinä joko tempered tai T), leveä niskalenkki sekä kaksoisreunus. Maskin tulee istua tiiviisti kasvoilla ja tuntua mukavalta päällä.

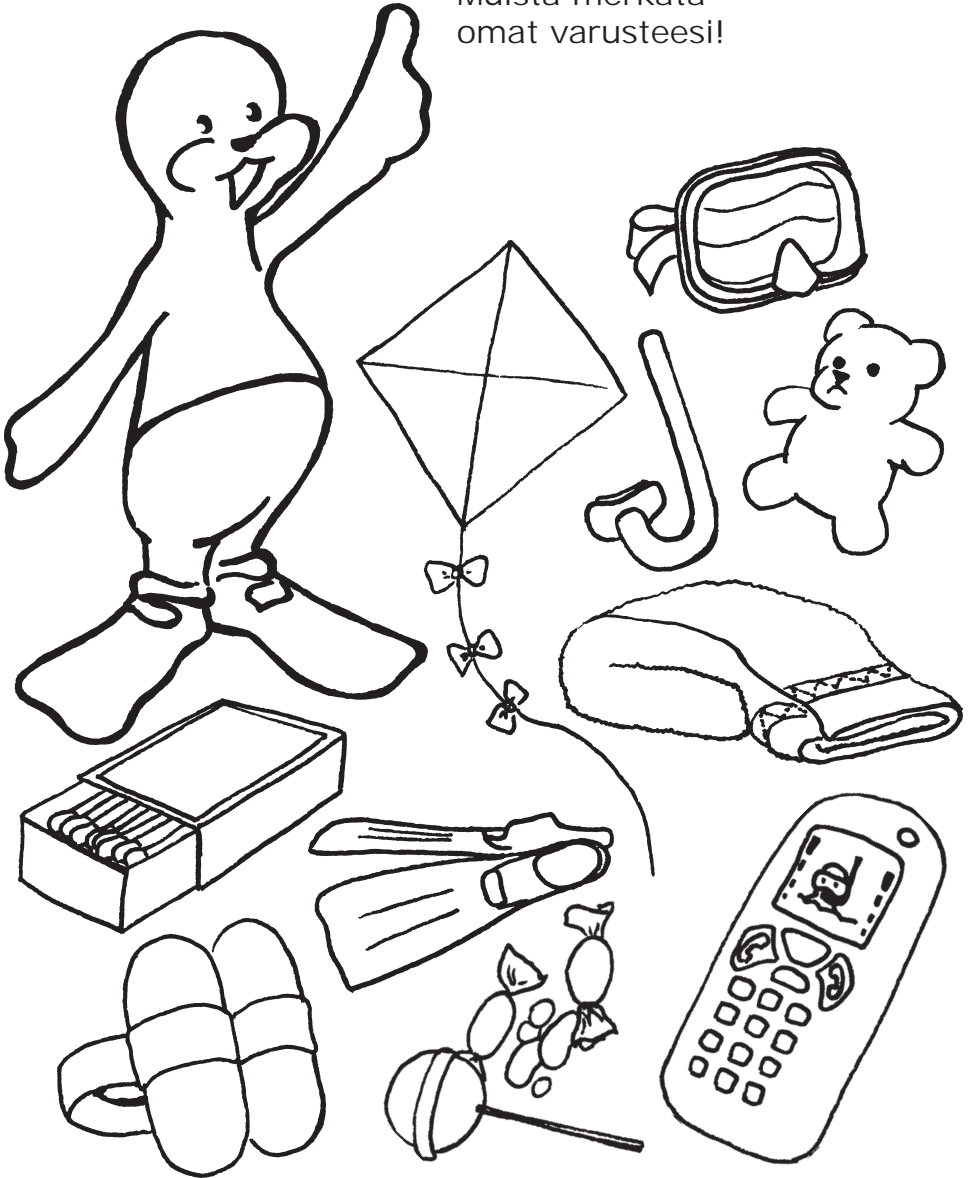


Hyvä snorkkeli on käyttäjälleen juuri sopiva. Sen putkiosa on taipuisa tai joustava, mutta tukeva. Suukappaleen tulee sopia suuhun eikä se saa hiertää. Snorkkelin koko tulee olla suhteessa lapsen kokoon. Tarvittaessa ohjaajat voivat lyhentää snorkkeliä.



Räpylöistä lapsille sopivat erittäin hyvin umpikantaiset räpylät. Niiden tulee istua hyvin jalkaan eivätkä ne saa puristaa tai olla liian löysiä. Aluksi niissä voidaan käyttää paksua tennissukkaa. Lapsen räpylöiden tulee olla tarpeiksi notkeat ja pehmeät, jotta jalat eivät rasitu.

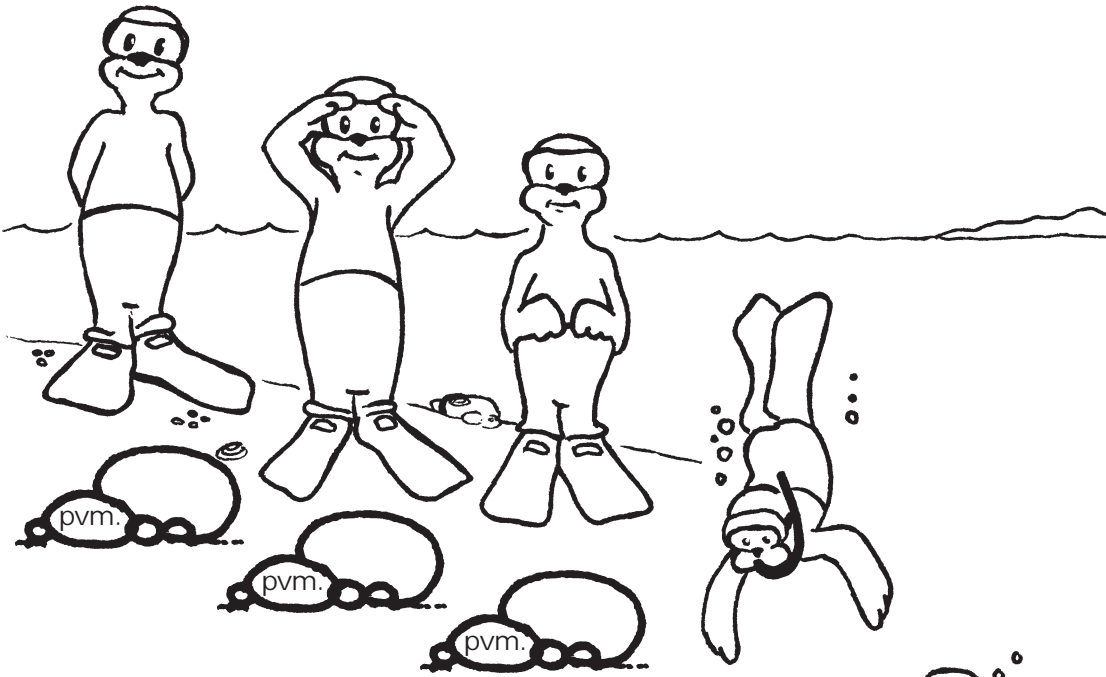
Muista merkata
omat varusteesi!



Seuraavaksi voit värittää kuuttitoiminnassa
tarvittavat varusteet.



Tähän voit kerätä merkinnät harrastuskerroilta, jolloin olet ollut mukana. Kuinka monta merkintää Sinä keräätkään?



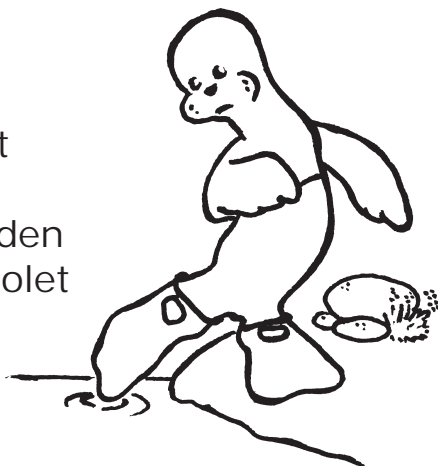
Miten olet vieraana Ahdin
valtakunnassa ja mitä
Ahdin aarteita olet jo
nähty?

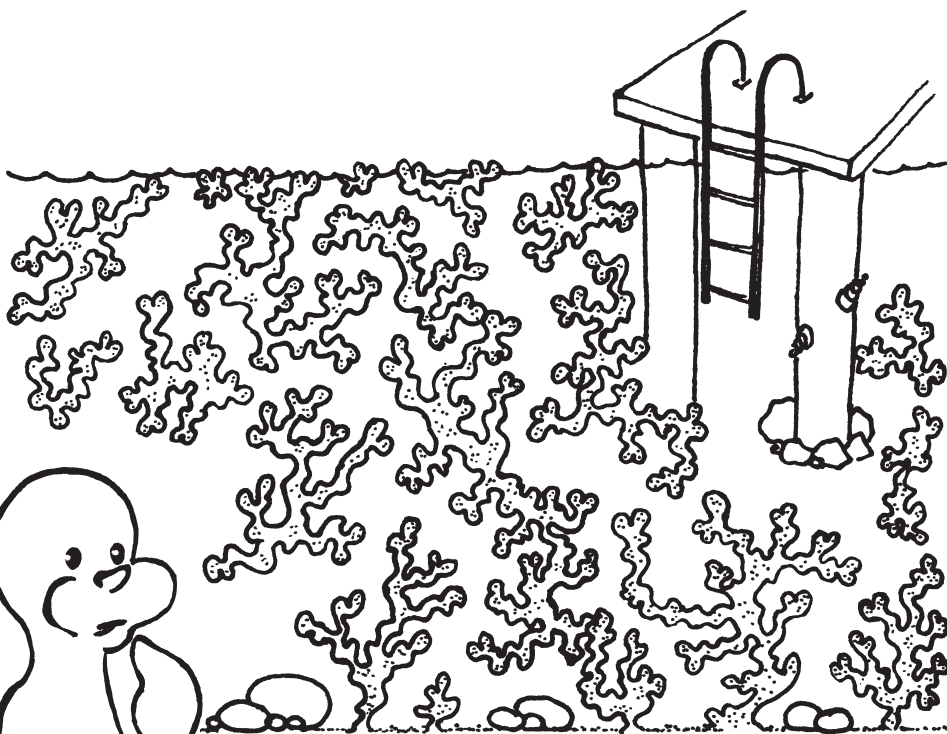
Väritä kuutti aina, kun olet sukeltanut kuuttin
osoittamaan syvyyteen asti.



Muistathan tehdä aina sukeltaessa paineentasauksen. Turvallinen uinti- ja sukellussuunta on aina rannan suuntainen.

Miten kaikilla eri tavoilla olet liikkunut perusvälineillä?
Väritä kuvasta ne kuutit, joiden osoittamalla tavalla Sinäkin olet liikkunut?

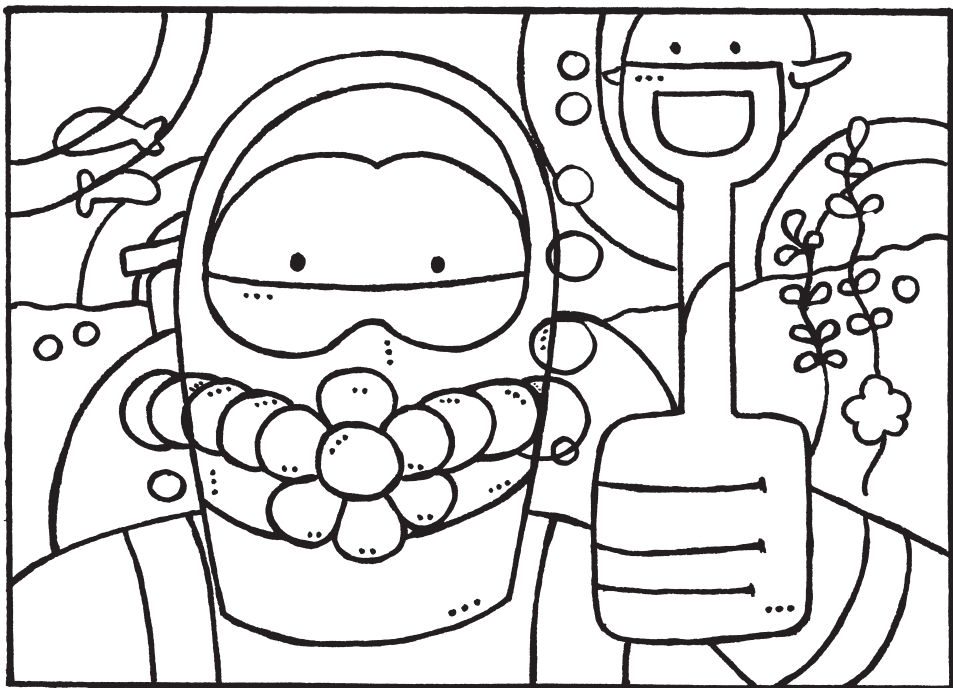




Nyt on kuutti eksyksissä.
Auta kuutti rakkolevän keskeltä turvaan.

Luonnon vesille

Suomi on tuhansien järvien maa. Sukellusharrastusta voi kesäkaudella jatkaa myös luonnonvesissä. Se tarjoaa erilaisia elämyksiä kuten, äänimaailmoja, kasveja ja eläimiä. Luonnon vesissä sukeltaessa on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota veden lämpötilaan ja vedessä touhuamisen keston. Riittävä varustus ja tauot ovat paikallaan. Snorklaajan on hyvä kiinnittää myös huomiota auringolta suojautumiseen. Myös luonnon vesissä on syytä kiinnittää huomiota vesiturvallisuuteen ja lapsilla tulee aina olla aikuinen uimataitoinen henkilö mukana valvomassa. Runsasleväisessä vedessä snorklaamista on syytä välttää.




Mikä ihme kuvasta paljastuu?

Väritä ne palaset, joissa on kolme pistettä.

Askel norppatoimintaan

Norppatoiminta on luonnollinen jatko kuuttitoiminnalle. Se käsittää 7-15 -vuotaiden lasten ja nuorten snorkkelisukellustoiminnan. Toiminnassa syvennetään ja kehitetään snorkkelisukelluksen lajitaitoja edelleen. Mukaan mahtuu niin snorkkelisukellusta, vesiturvallisuutta, uintitekniikkaa kuin vesillä liikkumistakin pelejä ja leikkejä.

Norppatoiminnassa on myös mahdollista osallistua valtakunnallisiin norpparalleihin sekä norppaleiriin. Norppatoimintaan on mahdollista siirtyä, kun täyttää 7 vuotta. Norpat voivat toiminnan ohessa suorittaa norpan taitoradan ja käydä snorkkelisukelluskurssin täytettyään 10 vuotta. Tämän jälkeen on mahdollista syventää taitoja ja tietoja snorkkelisukelluksen jatkokurssilla.



Tervetuloa mukaan koko
perheelle suunnattuun
snorkkelisukellustoimintaan.

Tekijät: Sari Häkkinen, Leni Laine ja
Heli Laukkarinen
Kuvitus ja taitto: Leni Laine
Julkaisija: Sukeltajaliitto ry Finska
dykarförbundet rf 2004
Painatus: SLU-Paino

Lähteet: Suomen Uimaliitto ry. 1999: Peuhukirja.
Vesipeuhulan suorituskirja. SLU-paino. Helsinki.
Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto r.y. Vau-
va- ja perheuimarin päiväkirja. Helsinki.



SUKELTAJA