

## CETUS Sukelluskerhon turvaohjeet – Vapaasukellus

**Kerho:** Cetus Sukelluskerho on tarkoitettu kaikille laitesukelluskortin tai vapaasukelluskortin suorittaneille tai lajeista kiinnostuneille, perehdytyksen saaneille harrastajille. Sukellusluokitus tai todistus saadusta perehdytyksestä on esitettävä tai vastaavasti luokitukseen johtavan koulutuksen tai perehdytyksen pitää todistettavasti olla käynnissä kerhoon liittyessä. Cetuksen Sukelluskerho toimii läheisessä yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa, ja seuran jäsenyys edellyttää myös liiton jäsenyyttä.

**Altaat:** Vapaasukellusta harjoitellaan säännöllisesti kahdessa eri uimahallissa: Leppävaarassa (maanantai 20.40-23.00, torstaina 20:40 - 22:00) ja Espoonlahdessa (perjantai 20.40-22.00). Halleihin liittyviä riskitekijöitä on lueteltu alla kohdassa Ympäristöön liittyvät riskitekijät.

**Laji:** Vapaasukeltaminen on sukeltamista hengitystä pidättäen. Välineinä voi halutessaan käyttää esim. räpylöitä tai märkäpukua, mutta minkään tyyppisiä paineilmalaitteita ei käytetä. Yleisiä vapaasukelluksen muotoja ovat hengenpidätys paikallaan, pituussukellus ja syvyysukellus. Vapaasukellus on oikein tehtynä ja oikeassa seurassa harjoiteltaessa erittäin turvallinen harrastus, eikä sen harjoittelun aloittaminen vaadi urheilijataustaa tai aiempaa sukelluskokemusta.

**Riskitekijät:** Vapaasukellukseen, kuten jokaiseen urheilulajiin, liittyy omia lajikohtaisia riskitekijöitä. Vapaasukelluksen merkittävin riskitekijä on hapenpuutteesta johtuva tajunnanmenetyks vedessä. Tajunnanmenetyksen riski kasvaa kokeneemmilla vapaasukeltajilla normaalisti suureksi 60 metriä pidemmällä sukelluksilla. Tajunnanmenetyks on mahdollinen myös paikallaan tehtävässä hengenpidätyksessä. Sukeltamista edeltävä ylihengitys eli hyperventilointi lisää yllättävän tajunnanmenetyksen mahdollisuutta sukelluksen lopussa. Vajain keuhkoin tehtävä sukellus lisää sekä tajunnanmenetyksen että veden keuhkoihin pääsemisen riskiä.

Syvyysukellusta harjoitellessa sukeltaja voi altistua myös painevaurioille. Vajain keuhkoin tehtävät syvyysukellusharjoitukset saattavat altistaa sukeltajan keuhkojen alipainevaurioille. Suurin altistava tekijä keuhkojen painevaurioille on liian nopeasti etenevä ja satunnainen harjoittelu. Painevaurioiden riskiä voidaan merkittävästi pienentää säännöllisellä ja maltillisesti etenevällä harjoittelulla.

Uimahalleissa riskinä on myös liukastuminen märällä lattialla tai pään lyöminen altaan päähän tai reunaan. Erilaiset keuhkosairaudet kuten astma, voivat altistaa sukeltajaa entisestään vammoille.

*Henkilöihin liittyvät riskitekijät:*

- a. Alentunut terveydentila tai sairaus (flunssa, astma, ym.)
- b. Sairaskohtaus sukelluksen aikana tai allastiloissa
- c. Välinpitämättömyys, riskinotto harjoitellessa
- d. Puutteellinen opastus lajiin tai kerhovuoroilla toimimiseen

*Ympäristöön liittyvät riskitekijät:*

- a. Allastilojen liukkaus, terävät ja kuluneet pinnat

- b. Allastilojen syvyys (joissakin harjoittelukohteissa)
- c. Harjoittelu eri allastiloissa (Tapiola)
- d. Reunatilan puute, esteettömyys (joissakin harjoittelukohteissa)  
\*saattaa vaikeuttaa pintautumista sekä mahdollisia pelastustoimenpiteitä
- e. Ruuhkaisuus (useita sukeltajia samalla radalla) ja rataköysien puute  
\*mahdollisuus törmäyksiin

**Toimenpiteet:** Jokainen kerhon vapaasukeltajajäsen sitoutuu noudattamaan turvallisen sukeltamisen sekä seuravuorojen toimintaohjeita. Kaikkien riskien välttämiseksi tärkein asia on edetä harjoittelussa ja sukeltamisessa maltillisesti. Olennaista sukeltamisessa on myös paritoiminta, mikä tarkoittaa, että vapaasukellusta harjoitellaan vain lajin tuntevan sukeltajan kanssa. Lajin tuntemus pitää sisällään lajin teorian ja harjoittelun ymmärtämisen sekä pelastustekniikoiden hallitsemisen. Sukeltajan tulee olla myös tietoinen oman terveydentilan vaikutuksista riskeihin.

Ohessa seuravuorojen turvallisuutta koskevat toimenpiteet vapaasukeltajien osalta:

### **Jäsenyys:**

1. Sukelluskerhon jäseneksi liittyvän on todistettava saaneensa asianmukaisen perehdytyksen lajiin ja turvallisuuteen joko seuran tai jonkun muun tahon kautta. Vähimmäisvaatimuksena on vapaasukelluskokeilun tai AIDA-kurssin hyväksytyt suorittamien. Cetusken sukelluskerhon vapaasukeltajat ovat laatineet vapaasukelluskokeilun ja perehdytyksen tueksi oman introrungon, joka sisältää oleellisenä osana turvallisuutta koskevia ohjeita ja harjoitteita.
  2. Uutta jäsentä tai jäsen ehdokasta lajiin perehdyttävältä henkilöltä vaaditaan vähintään AIDA2-tason koulutus, ja perehdyttäminen suoritetaan käytössä olevan perehdytysrunгон mukaisesti. Uudesta perehdytettävästä ilmoitetaan vähintään viikko ennen perehdytystä osoitteeseen [sukelluskerho@cetus.fi](mailto:sukelluskerho@cetus.fi) sekä muille vapaasukeltajille ennen vuoron alkamista.
  3. Sukelluskerhoon saa liittyä jäseneksi 16 ikävuoden jälkeen, mutta alle 18-vuotiaat saavat harjoitella vuoroilla ainoastaan huoltajan läsnä ollessa.
- Harjoittelu*
4. Kerhon vapaasukeltajille suositellaan Sukeltajaliiton sukeltajavakuutuksen ottamista, sillä mikään muu vakuutus ei korvaa sukeltamiseen liittyviä tapaturmia.
  5. Sukelluskerhon vapaasukeltajat pyrkivät järjestämään vuosittain kaksi turvallisuuteen liittyvää harjoitusta, johon sisältyy lyhyt teoriaosuus sekä allasharjoittelua. Jokaisen jäsenen suositellaan osallistuvan turvallisuusharjoitukseen vähintään kerran vuoden aikana.
  6. Jokaisella kerhovuorolla on vastuuhenkilö (ja mahdollisia varavastuuhenkilöitä), jotka ovat tutustuneet kyseessä olevan hallin turvaohjeisiin. Turvallisuuskansio löytyy kunkin uimahallin valvomosta. Mikäli vastuuhenkilö ei pääse paikalle, pitää hän huolen siitä, että joku varavastuuhenkilöistä on paikalla.
  7. Vapaasukeltajat eivät harjoittele altaassa yksin, vaan paikalla ollaan aina vähintään yhden muun henkilön kanssa, joka osaa tarpeen vaatiessa suorittaa vaadittavat

pelastustoimenpiteet.

8. Poikkeavat tilanteet ja tapaturmat kirjataan valvomossa olevaan vihkoon, ja tapahtuneesta ilmoitetaan välittömästi muille kerhon jäsenille sekä tarvittaessa Cetuksen toimistolle.