

Perustaitotestissä hallittavat taidot:

Hallittu laskeutuminen

- asento vaakatasossa tai jalat hieman ylöspäin
- laskeutumisen pysäyttäminen n. metrin pohjan yläpuolelle
- hallittu kokonaissuoritus

Maskin tyhjennys

- maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjennys veden alla maskin pukeminen takaisin paikoilleen niin, että se on suorituksen jälkeen tiivis hallittu, sujuva kokonaissuoritus

Tasapainotus

- paikallaan leijunta väliveteen tasapainotettuna asento vaakatasossa tai jalat hieman ylöspäin korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
- käsiä ei saa käyttää apuna tasapainon säilyttämisessä
- tasapaino ja oikea sukellusasento kyettävä säilyttämään vähintään kaksi minuuttia

Maskin riisuminen, pukeminen ja tyhjentäminen väliveteen tasapainoitettuna asento vaakatasossa tai jalat hieman ylöspäin

- korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
- käsiä ei saa käyttää apuna tasapainon säilyttämisessä

Väliveteen tasapainotettuna, paikallaan pysyen täyden ympyrän tekeminen sekä oikealle että vasempaan asento vaakatasossa

- korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
- käsiä ei saa käyttää apuna

Väliveteen tasapainotettuna peruuttaminen räpyläpotkujen avulla asento vaakatasossa

- korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
- matka n. 0,5 metriä
- käsiä ei saa käyttää apuna

Potkutekniikat

- eteneminen korkeintaan metrin pohjan yläpuolella niin, että pohjaa ei pölytetä sovelletun saksipotkun tai sammakkopotkun käyttö
- oikea uintiasento: vaakatasossa ja jalat hieman ylöspäin

Ilma loppu -tilanteet

- oman vara-annostimen käyttöönotto, siitä hengittäminen väliveteen tasapainotettuna
 - asento vaakatasossa tai jalat hieman ylöspäin
 - korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
 - käsiä ei saa käyttää apuna tasapainon säilyttämisessä
- parin vara-annostimen käyttöönotto hengittäminen siitä paikallaan väliveteen tasapainotettuna ilman maskia
 - asento vaakatasossa tai jalat hieman ylöspäin
 - korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
 - käsiä ei saa käyttää apuna tasapainon säilyttämisessä
- parin vara-annostimesta hengittäminen liikkeessä väliveteen tasapainotettuna
 - asento vaakatasossa tai jalat hieman ylöspäin
 - korkeuden muutos enintään +/- 0,5 m
 - käsiä ei saa käyttää apuna tasapainon säilyttämisessä
 - uidaan vähintään 15 metrin matka
- parin vara-annostimesta hengittäminen nousun aikana
 - hallittu, turvallinen nousu vähintään 15 metrin syvyydestä parin vara-annostimesta hengittäen
 - oikea nousunopeus säilyttäen
 - kaikki tarvittavat turvapysähdykset suorittaen
 - tasapainon ja oikean sukellusasennon hallinta
 - sujuvasti toteutetut suoritukset
 - avustajan ja avustettavan välinen yhteistyö
 - avustajan ja avustettavan välinen kommunikaatio
 - selkeät merkinannot
 - Toiminnan on oltava niin sujuvaa, että sukelluksen turvallinen keskeyttäminen voisi onnistua todellisessa ilma loppu -tilanteessa
 - oikeat otteet
 - oikea asettautuminen toiseen nähden
 - letkujen yms. oikea reititys
 - mahdollisten sotkeutuneiden varusteiden yms. selvittäminen hallitusti ja turvallisesti

Pelastautuminen

- hallittu hätänousu uiden. Harjoituksen tavoitteena on soveltaa käytäntöön
- allasolosuhteissa harjoiteltu jäljitelty vapaanousu ("viistonousu")
- Harjoitus tehdään nousemalla n. viiden metrin syvyyteen ankkuroitua nousuköyttä
- myöden. Annostin pidetään suussa koko harjoituksen ajan.
- Nousun ajan hengitetään kevyesti ulos koko ajan.
- Nousunopeus enintään 10 metriä minuutissa.

Pintapelastus

- uupuneen sukellusparin avustaminen pinnalla
- hätääntyneen sukellusparin avustaminen pinnalla
 - oman kelluvuuden varmistaminen
 - suullinen kommunikaatio
 - omatoimiseen pelastautumiseen auttaminen (neuvotaan täyttämään liivi, hylkäämään painovyö jne)
 - jatkuva katsekontakti
 - oman turvallisuuden varmistaminen
- tajuttoman sukellusparin avustaminen pinnalla
 - nosteen varmistaminen
 - esteettömän hengityksen varmistaminen
 - tehokkaat avustusmenetelmät
- paniikissa olevan sukellusparin avustaminen pinnalla
 - paniikissa olevan sukeltajan käsittely
 - kelluvuuden varmistaminen
 - turvallisuus

Pelastusharjoitus

- sukellusparin hallittu nosto pintaan n. 5 m. syvyydestä
 - hallittu, sujuva suoritus
 - avustettavan oikea käsittely
 - varmat, turvalliset otteet
 - oikea nousunopeus
 - sekä avustajan että avustettavan nosteen hallinta
 - varusteiden riisunta
 - hinaus n. 50 m.

Merkipoijun ammunta

- Oikean sukellusasennon ja oikean tasapainotuksen säilyttäminen koko harjoituksen ajan
- Poijun ja turvakelan sujuva esille ottaminen
- Narun kiinnittäminen poijuun luotettavasti, sujuva suoritus
- Poijun täyttäminen oikealla tavalla.
- Nosteen oikea hallinta täytön aikana.
- Poijun onnistunut vapauttaminen kädestä.
- Oikein sujuva nousu: Poijunaruissa ei roikuta. Poijunaru keritään takaisin turvakelalle nousun aikana niin, että poijunaru pysyy koko ajan sopivan tiukkana. Sukeltaja säilyttää koko nousun ajan oikean sukellusasennon ja hallitsee tasapainotuksensa.
- Sukeltaja muistaa turvapysähdysten ajaksi lukita poijunarun turvakelaan klipsin avulla.