

Korttitalo. Onko sukelluksesi vankalla pohjalla vai puuttuuko sinulta perustason sukellustaitoja?

Hyvät sukeltamisen perustaidot ovat sukeltajille välttämättömiä, jotta vedessä voi viihtyä ja tuntee olonsa mukavaksi. Vielä tärkeämpää on se, että näiden taitojen ansiosta sukeltaminen on turvallista sekä sukeltajalle itselleen, hänen kanssasukeltajilleen että myös koko vedenalaiselle ympäristölle. Kaikki sukellusjärjestöt pyrkivät kurssiensa aikana opettamaan ja juurruttamaan näitä taitoja oppilaisiinsa eri tavoin ja eriasteisesti. Rehellisesti sanottuna käytäntö kuitenkin osoittaa, että urheilusukeltajien keskuudessa on edelleen kaiken kaikkiaan huomattavia eroja näiden perustaitojen oppimisessa. Tässä johdanto-osassa kokenut tekniikka- ja luolasukelluskouluttaja sekä merkittävä vedenalaisen maailman valokuvaaja Audrey Cudel esittelee uuden viisiosaisen artikkelisarjansa. Hän on nimennyt tämän artikkelisarjan nimellä "Korttitalo". Näissä artikkeleissa Cudel käsittelee sukelluksen perustaitoja ja niiden merkitystä sukeltamiselle hyödyntäen monien kansainvälisen sukellusyhteisön arvostettujen tutkimusmatkailijoiden ja kouluttajien tietämystä. Onko sinulla puutteita sukelluksen perustaidoissa? Perehdy aiheeseen artikkeliemme avulla.

—

Alert Diver -verkkolehden toimitus

Useimmat sukeltamisessa vastaan tulevat ongelmat johtuvat heikoista perustaidoista. Näihin taitoihin ei useinkaan kiinnitetä tarpeeksi huomiota virkistysukelluksen peruskoulutuksessa. Nehän vaativat sitoutumista sekä kouluttajalta että oppilaalta. Kunnolliseen harjoitteluun ja asioiden tiedostamiseen tulee käyttää tarpeeksi aikaa ja resursseja. Oppilaat olettavat usein, että sukeltamaan oppiminen käy nopeasti ja helposti. Tarvitsee vain hypätä veteen ja nauttia vedessä kellumisesta. Jotkut sukeltajat joutuvat tekemisiin näiden perustaitojen kanssa taas myöhemmin, kun he ilmoittautuvat mukaan tekniikkasukelluskoulutukseen ja pyrkivät oppimaan pois vääristä ja/tai huonoista tavoista. Sukeltaja olisi päässyt nauttimaan sukeltamisesta paljon enemmän jo aiemmin, jos hän olisi oppinut toimimaan oikealla tavalla heti alusta alkaen. Kuten sananlasku sanoo: "Ei voi juosta, ennen kuin oppii kävelemään."

Aluksi näiden perustaitojen oppiminen saattaa vaikuttaa liian työläältä ja haastavalta. Mahdolliset taloudelliset lisäinvestoinnit voivat myös pelottaa. Vankan perustan rakentaminen heti alusta lähtien vaikuttaa kuitenkin todellisuudessa niin, että sukeltajat tottuvat analysoimaan sukelluksiaan ja ymmärtävät paremmin sitä, mitä kunkin sukelluksen aikana tapahtuu. He myös ottavat paremmin vastuun sukelluksistaan. Näin heille muodostuu vankka kokemus, ja he voivat paremmin pohtia tulevia koulutustavoitteitaan. Kaikessa tässä on lopulta kysymys siitä, että sukeltajat sisäistävät sen, mitä määritelmään "hyvä sukeltaja" kaiken kaikkiaan sisältyy. Lyhyesti sanottuna siis kyse on seuraavista seikoista: valmistautuminen, hallinta ja sekä oma että koko ryhmän turvallisuus samoin kuin sen ympäristön huomioonottaminen, johon on tarkoitus tutustua.

Kun tavoitteena on tulla taitavaksi sukeltajaksi, on tarpeen osata erikseen jokainen yksittäinen perustaito. Tässä on omat haasteensa. Jos sukeltaja ei kykene kunnolla suoriutumaan yhdestä tai useammasta perustaidosta, koko "korttitalo" romahtaa silloin helposti. Sertifiointin osoittavat kortit on tehty muovista, mutta tämän korttitalon kortit eivät ole! Millä tavoin sukeltajat siis voivat saada aikaan sellaisen korttitalon, jossa on vakaa rakennus vankalla pohjalla? Vaikka kaikki nämä perustaidot toimivat niin, että

ne tukevat toisiaan, viiden perustaidon kohdalla on kuitenkin tietynlainen tärkeysjärjestys. Tämä järjestys muodostaa ikään kuin eräänlaisen pyramidin, jossa yksi taito rakentuu toisten varaan. Nämä perustaidot ovat seuraavat:

- Hengittäminen ja nosteenhallinta
- Oikea sukellusasento eli trimmi
- Tehokkaat potkutekniikat
- Sukeltaminen osana ryhmää sekä sukeltajan asento ja paikka
- Tilannetietoisuus



Jokainen erillinen osa-alue on tärkeää hallita. Turvalliseen sukeltamiseen vaaditaan kuitenkin ennen kaikkea sitä, että nämä erilliset osa-alueet toimivat hyvin yhdessä. On tärkeää rakentaa vankka ja luotettava perusta, jonka jälkeen on mahdollista keskittyä muihin käsillä oleviin asioihin.

Mikään ei ole niin vaikeaa kuin päästä eroon huonoista tavoista. Näin on erityisesti silloin, kun henkilö ei huomaa sitä, että nämä väärät tavat ovat syynä ongelmiin. Jos perusasiat eivät ole kunnossa, on turha kiirehtiä hankkimaan lisää sertifikaatteja, olkoon syynä siihen sitten muiden painostus tai henkilön oma huoli asioista. Uusien asioiden oppiminen on perusasioiden puuttuessa vain vaikeampaa ja vaarallisempaa. Kuten yllä on mainittu, näitä sukelluksen perustaitoja ei usein oteta huomioon virkistyssukelluksen peruskoulutuksessa. Sukeltajien myöhemmin kokema epävarmuus johtaa siihen, että he osallistuvat erikoiskursseille korjatakseen niitä puutteita, joita heillä on taidoissaan. Nämä taidot olisi kuitenkin pitänyt ottaa esille ydinasioina jo aivan ensimmäisellä sukelluskursilla.

On olemassa sanonta: *"Toimi mieluummin yksinkertaisella ja turvallisella tavalla, sen sijaan että tekisit tyhmyyksiä!"* Turvallisuudessa on kyse kokemuksesta ja siitä, että asiat on opeteltu kunnolla. Turvallisuutta ei saavuteta silloin, kun enää ei ole mitään lisättävää, vaan silloin, kun mitään ei voida ottaa pois. Sukeltajilla on myös usein tapana hankkia itselleen erilaisia "leluja" eli uusia varusteita, koska

kyseessä on laitekeskeinen urheilulaji. Saatetaan ajatella, että nämä uudet välineet tekisivät heistä parempia sukeltajia. Kouluttajat saattavat omalta osaltaan vahvistaa tätä taipumusta halutessaan myydä enemmän varusteita. Henkilökohtaisten välineiden ja erilaisten konfiguraatioiden hankinnan tulisi kuitenkin olla seurausta perustaitojen hallinnasta eikä päinvastoin. Vasta kun perustaidot ovat hallussa, kannattaa turvalliselle ja hallitulle sukellukselle valmistautua ottamalla huomioon muita suunnitteluparametreja, joita ovat esimerkiksi kaasun navigointi ja noususuunnitelma.

Onko nosteessa kyse hallinnasta vai sukellusmukavuudesta? Onko sukeltajan järkevää kietoa vyötärölleen painava, huonosti istuva painovyö? Missä määrin tämä voi heikentää sukeltajan turvallisuutta? Onko sukeltajan trimmillä oikeasti merkitystä, ja miten se vaikuttaa nosteeseen? Miksi niin monille sukeltajille asianmukaiset potkutekniikat, esimerkiksi helikopterikäännös tai peruutus, tulevat tärkeiksi vasta sitten, kun he alkavat kiinnostua tekniikkasukelluksesta? Nämä tekniikathan ovat tärkeitä ja myös tehokkaimpia jo virkistysukeltajienkin tekemillä sukelluksilla. Onko olemassa jokin erityisen erinomainen räpyläpari, joka on parempi kaikkia muita räpylöitä? Mitä todella tarkoittaa sukeltaminen yhtenäisenä ryhmänä, ja miksi vedessä ryhmä sukeltajia ei välttämättä ole yhtenäinen? Miksi koko sukellusryhmän suorituksesta tulee parempi ja turvallisempi, silloin kun nosteenhallinta, trimmi ja potkutekniikat ovat jokaisella henkilökohtaisesti hyvin hallinnassa? Ja lopuksi viimeinen kysymys, joka kuuluu näin: onko sää- tai meriolosuhteiden tiedostaminen tilannekohtaisesti oikeasti tärkeä asia?

Tässä artikkelisarjassa, jonka nimeksi on annettu "Korttitalo", tavoitteenamme on käsitellä yllä esitettyjä kysymyksiä ja antaa niihin vastauksia. Tarkoituksena ei niinkään ole pitää teoreettista koulutusta, vaan haluamme tuoda esiin sukeltajien kokemuksia ja esimerkkejä elävästä elämästä sekä pohtia näitä kysymyksiä maalaisjärjellä. Käymme siis läpi kaikki nämä viisi perustaitojen osa-aluetta yksityiskohtaisesti ja pohdimme sitä, mitä ne pitävät sisällään. Kerromme myös siitä, miten voit hyödyntää näitä oppeja omassa sukelluksessasi.

Tietoa artikkelin kirjoittajasta

[Audrey Cudel](#) on luolatutkija ja tekniikkasukelluksen kouluttaja, jonka erikoisalaa ovat sidemount-sukellukseen liittyvät asiat sekä luolasukelluskoulutus Euroopassa ja Meksikossa.

Hänet tunnetaan sukellusalalla myös vedenalaisena valokuvaajana. Hän kuvaa syvällä sukeltavia tekniikkasukeltajia ja luolasukeltajia. Cudelin töitä on ollut esillä aikakauslehdissä ja eri artikkeleissa. Niitä ovat julkaisseet Wetnotes, Octopus, Plongeurs International, Perfect Diver, Times of Malta, SDI/TDI ja DAN (Divers Alert Network).

Kääntäjä: Marianna Rantanen