

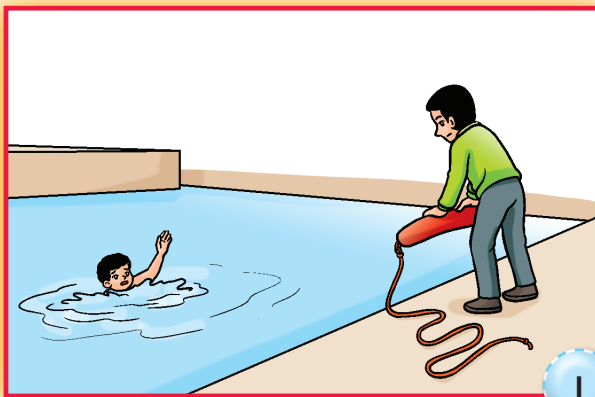
UNIT 7

KESELAMATAN DIUTAMAKAN

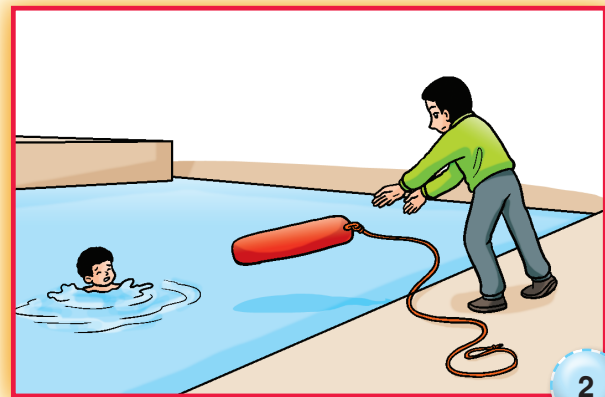
NOTA Classroom



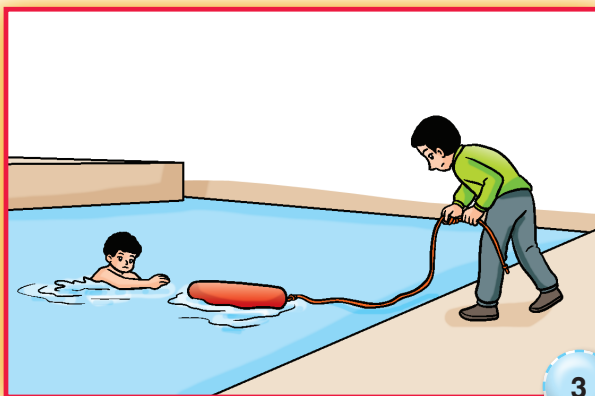
MENYELAMATKAN MANGSA LEMAS (REACHING RESCUE) DI AIR



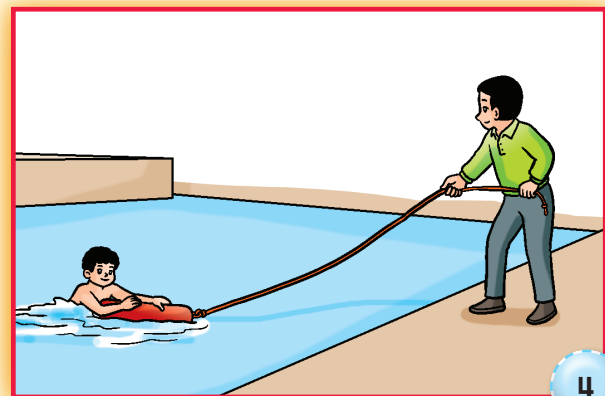
1



2



3



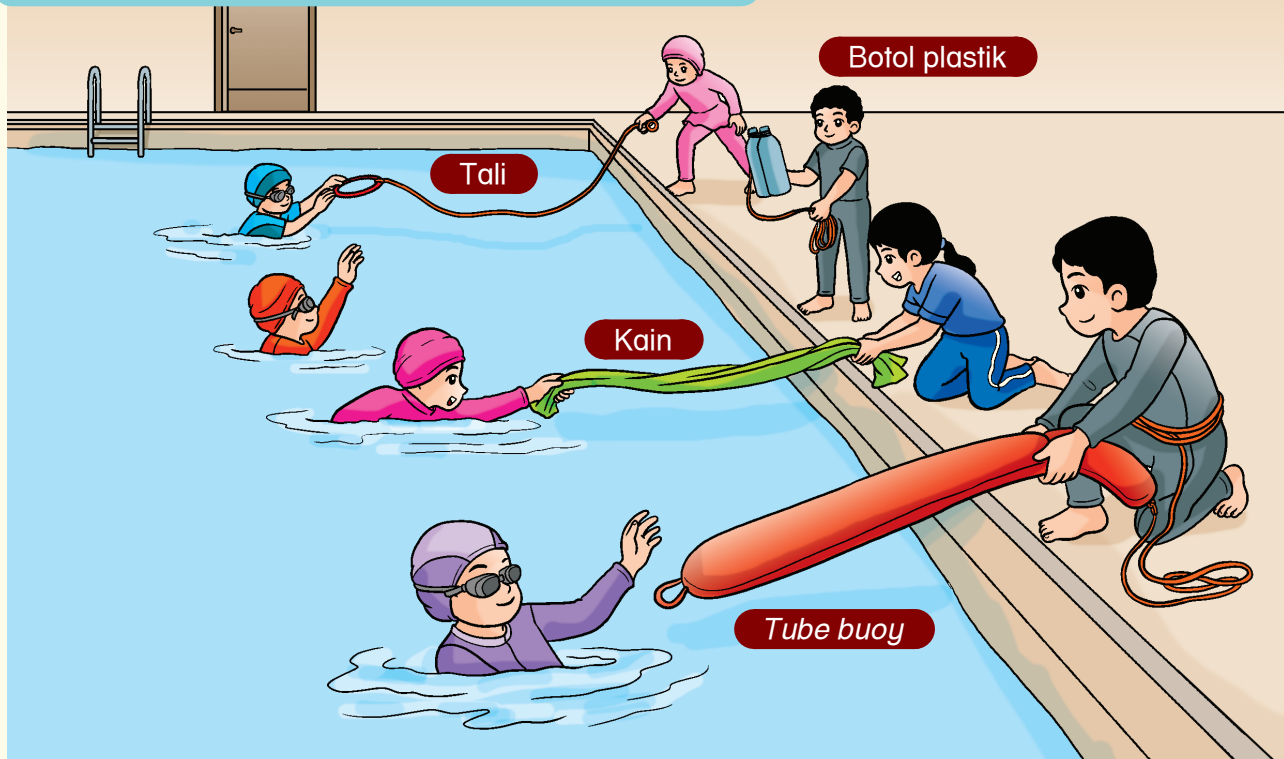
4

Penyelamat perlulah mempunyai kemahiran berenang dan tidak boleh terus terjun ke dalam kolam untuk menyelamatkan mangsa lemas. Jika penyelamat tidak tahu berenang, maka penyelamat juga turut akan lemas.

Alatan untuk Menyelamatkan Mangsa Lemas di Air

1. Alatan yang digunakan untuk menyelamatkan mangsa lemas di air perlulah ringan dan boleh terapung.
2. Antara alatan yang boleh digunakan untuk menyelamatkan mangsa lemas di air ialah pelampung, botol plastik, bola, kain, tali, dayung, jaket keselamatan, batang penyapu dan sebagainya.
3. Gunakan tangan yang dominan kerana penyelamat akan menggunakan semua kekuatan yang ada untuk menyelamatkan mangsa lemas.
4. Tidak boleh menyelamatkan mangsa lemas sekiranya anda sedang berdiri kerana penyelamat berisiko untuk jatuh ke dalam air.
5. Rendahkan badan dan berada dalam keadaan yang melutut supaya lebih stabil dan kukuh.
6. Elakkan berada terlalu hampir dengan air bagi mengelakkan penyelamat terjatuh ke dalam air kerana ditarik oleh mangsa lemas.

Jenis Alatan Menyelamatkan Mangsa Lemas di Air





KUAK RANGKAK DENGAN ALAT BANTUAN

Aksi Kuak Rangkak dengan Pull Buoy

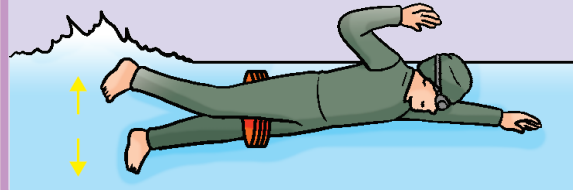
1

Tiarap dan apungkan badan. Jangkau tangan ke hadapan.



2

Kuakkan tangan secara selang-seli. Lakukan tendangan keribas.



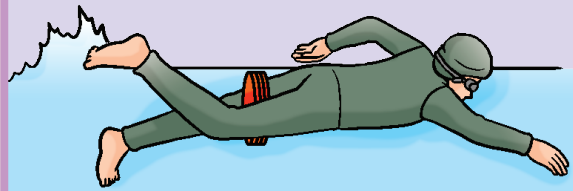
3

Ambil nafas ketika muka ditolehkan ke sisi.



4

Kuak tangan. Tegakkan kembali kepala. Hembus nafas.



Aksi Kuak Rangkak dengan Papan Keribas

Aksi kuak rangkak juga boleh dilakukan dengan menggunakan bantuan papan keribas.

