

UNIT 7

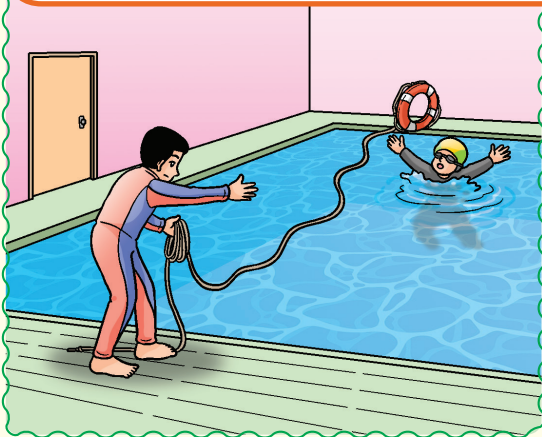
PELAJARI ASAS AKUATIK

NOTA Classroom

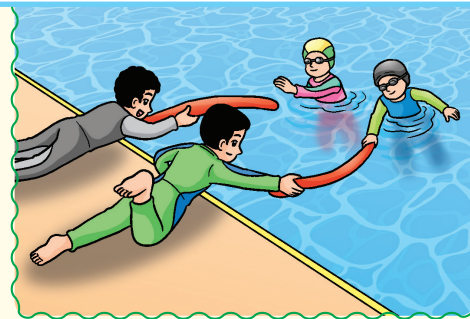


THROWING RESCUE

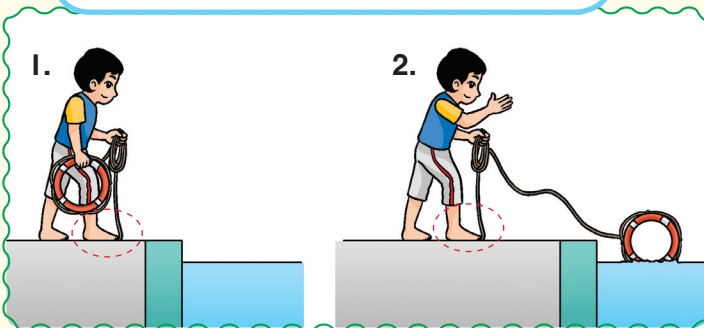
- Penggunaan alat bantuan *throwing rescue* perlu dipraktikkan supaya kita tidak panik semasa melakukan aktiviti menyelamat.
- Alat bantuan menyelamat yang dibaling perlu dipastikan sampai tepat ke sasaran.
- Semasa menyelamat, pastikan tali yang ditarik tidak terbelit pada tangan atau bersilang pada badan.



Alat bantuan yang sesuai untuk dihulur perlu lebih ringan, tidak bertali dan pendek berbanding dengan alat bantuan yang sesuai untuk dibaling.



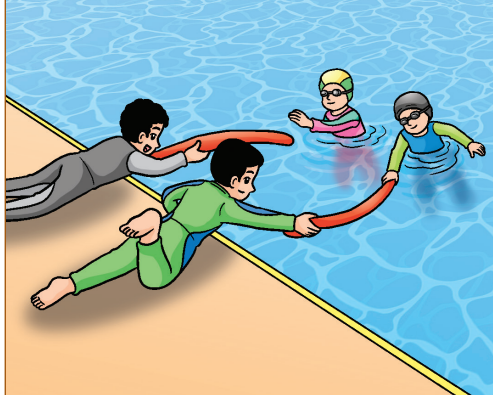
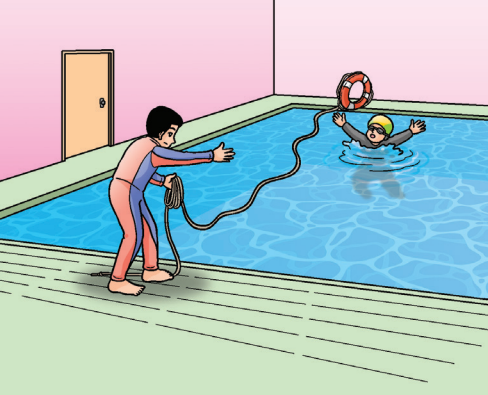


Teknik membaling alat bantuan bertali



Alat bantuan yang sesuai untuk dibaling ketika menyelamatkan mangsa lemas yang berada di tengah kolam.



Perbezaan	<i>Reaching Rescue</i> (Kaedah Mencapai)	<i>Throwing Rescue</i> (Kaedah Mencampak)
Situasi	Mangsa lemas berada dekat	Mangsa lemas berada jauh
Jenis alatan	Tangan, kayu, pakaian, pendayung atau apa sahaja yang lebih ringan, tidak bertali dan pendek serta peralatan yang berada berdekatan.	Mencampak tali, pelampung atau bahan yang terapung atau apa sahaja alatan yang bertali dan boleh dicampak jauh.
Contoh alatan		
Cara-cara	Bertenang dan fikir barang yang berada berdekatan dan mudah dicapai. Kemudian gunakan alatan yang sesuai untuk menarik mangsa.	Berdiri dan pijak hujung tali. Baling alatan tepat kepada sasaran. Pastikan tali yang ditarik tidak terbelit pada tangan atau bersilang pada badan semasa menarik mangsa.
Contoh situasi		

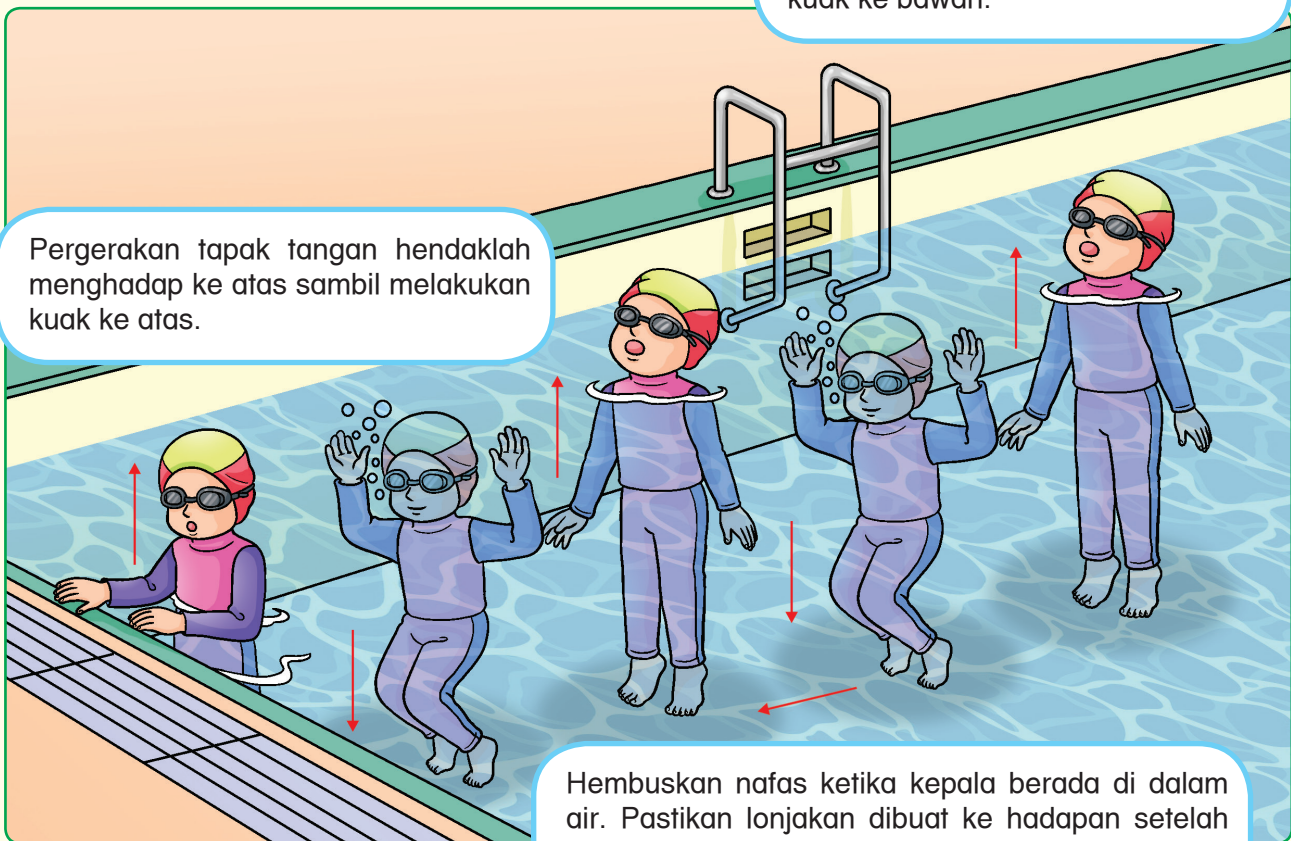


BOBBING DI DALAM AIR

Aksi tenggelam timbul di dalam kolam dilakukan untuk membolehkan nafas diambil ketika kepala berada di atas permukaan air dan nafas akan dihembus melalui hidung atau mulut ketika kepala berada di dalam air.

Pergerakan tapak tangan hendaklah menghadap ke bawah sambil melakukan kuak ke bawah.

Pergerakan tapak tangan hendaklah menghadap ke atas sambil melakukan kuak ke atas.



Hembuskan nafas ketika kepala berada di dalam air. Pastikan lonjakan dibuat ke hadapan setelah kaki mencecah dasar kolam.

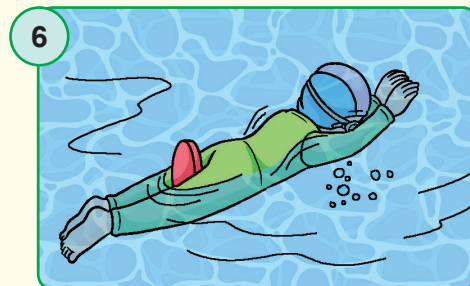
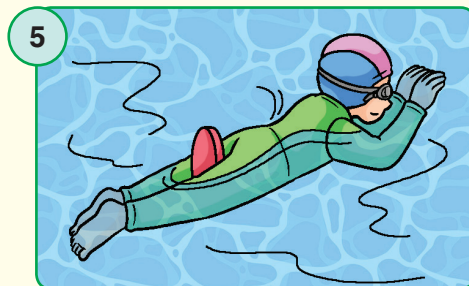
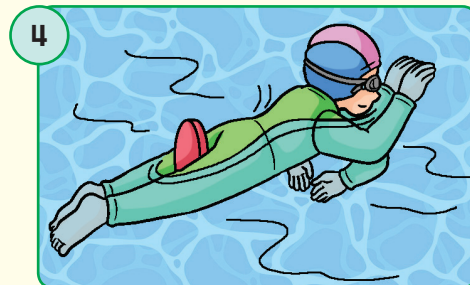
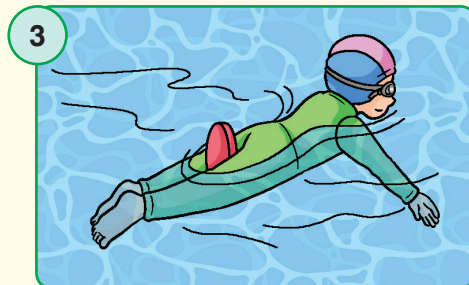
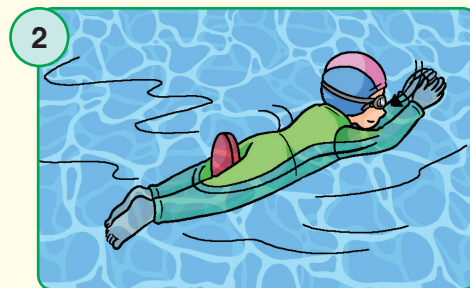
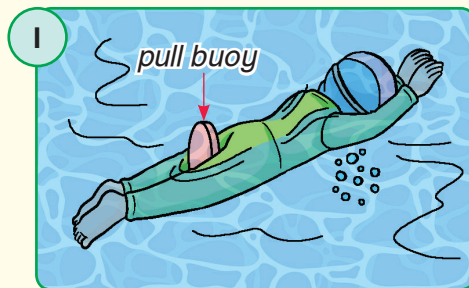
Aktiviti *bobbing* di air dalam dapat meningkatkan keyakinan diri dan kemahiran aturan pernafasan di dalam air dengan baik.



Aksi Tangan Kuak Dada dengan Bantuan

Fasa Pemulihan

- Tarik tangan ke arah dada secara membulat.
- Fleksikan siku dan tolak tangan lurus ke hadapan untuk meluncur sambil menghembuskan nafas ketika kepala berada di dalam air.



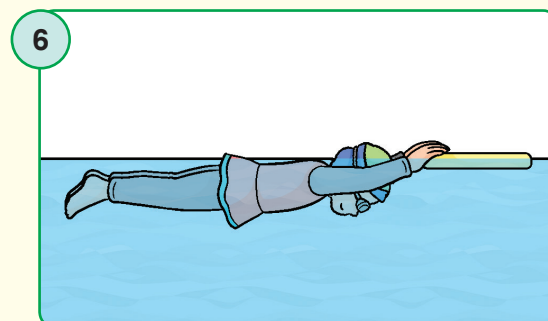
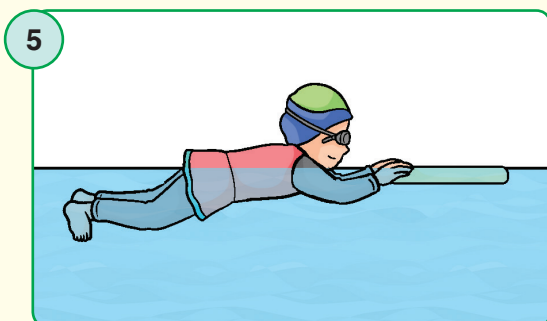
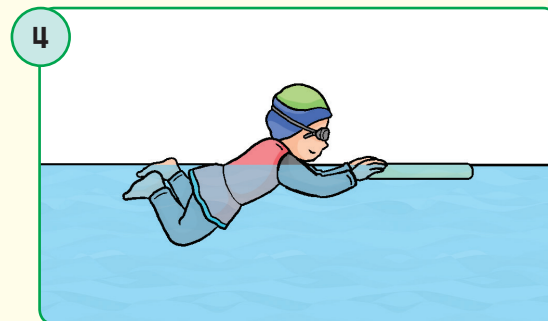
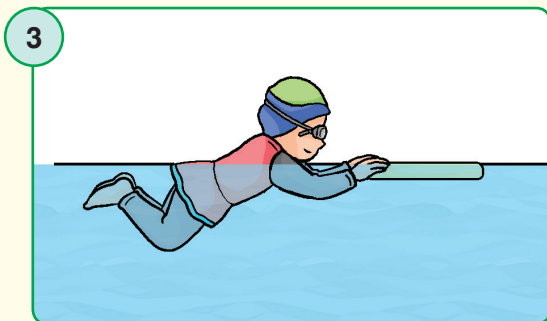
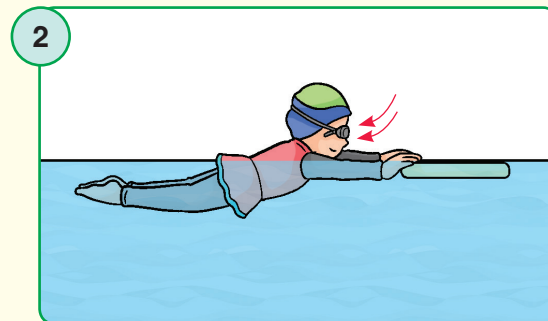
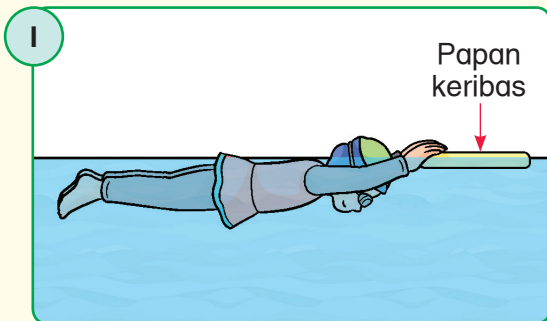
Fasa Geluncuran

- Luruskan badan
- Rapatkan tangan dan kaki

Aksi Kaki Kuak Dada dengan Bantuan

Fasa Pemulihan

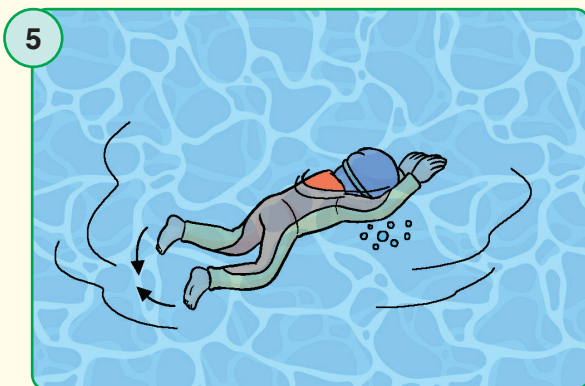
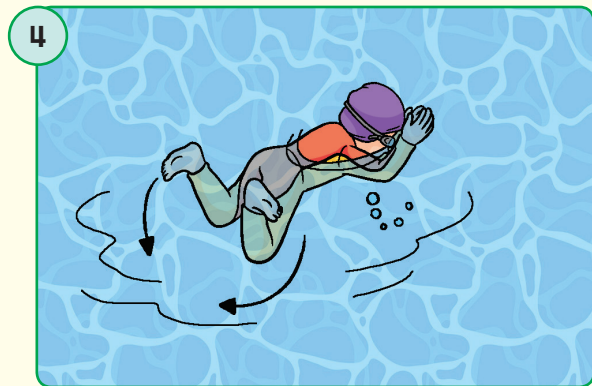
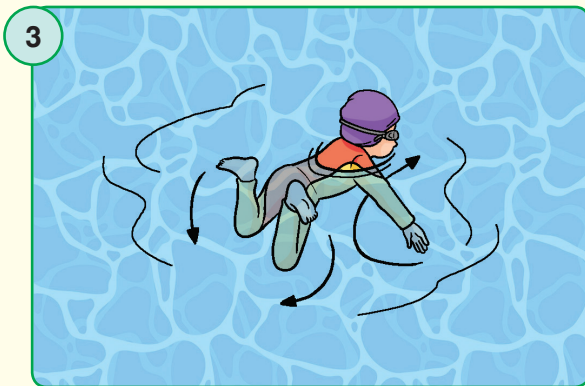
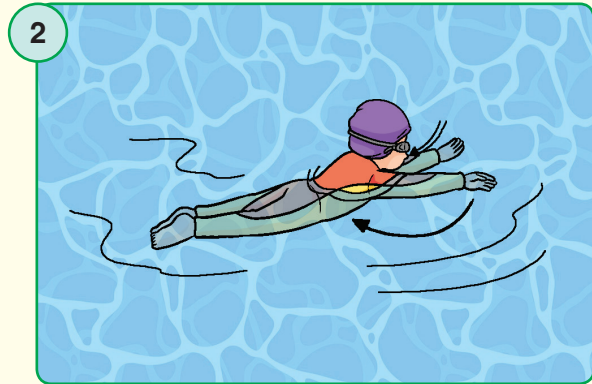
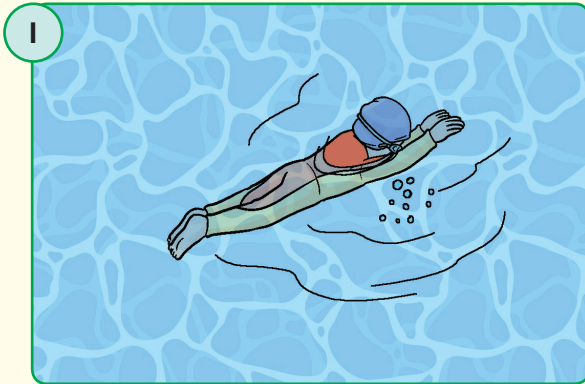
- Donggakkan kepala dan tarik nafas.
- Fleksikan lutut dan bawa kaki ke arah punggung.
- Gerakkan tapak kaki ke luar dan lakukan tendangan ke belakang.



Fasa Geluncuran

- Luruskan badan
- Rapatkan tangan dan kaki

Aksi Kuak Dada



- Sejurus tendangan dibuat, tangan diluruskan dan kemudian dikuakkan ke luar.
- Koordinasi antara pergerakan kaki dengan tangan ini akan meluncurkan badan kamu ke hadapan.