

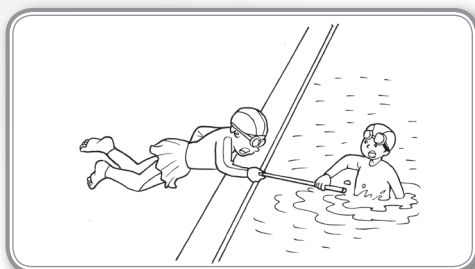
NOTA EFEKTIF



BIJAK AKUATIK

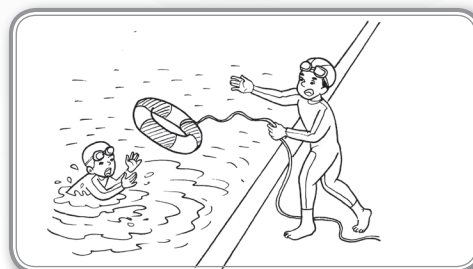
PENYELAMAT KELEMASAN

REACHING RESCUE



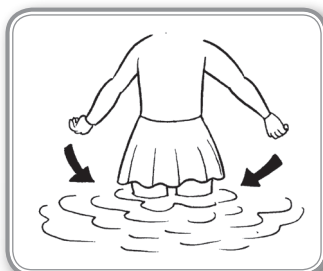
Teknik menyelamatkan mangsa lemas di air yang berada dekat dengan tepi kolam.

THROWING RESCUE

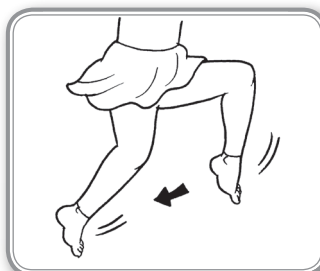


Teknik membaling alatan penyelamat kepada mangsa lemas di air yang berada jauh dari tepi kolam dan menarik mangsa ke tempat yang selamat.

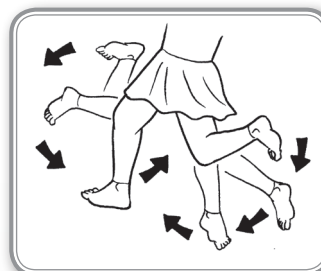
KEMAHIRAN MENJEJAK AIR



Teknik Kuakan Tangan



Teknik Kayuhan Basikal



Egg Beater

RENANG KUAK RANGKAK DAN KUAK DADA



Renang Kuak Rangkak

Teknik pernafasan renang kuak rangkak - Jangkau tangan ke hadapan dan toleh muka ke arah bertentangan untuk bernafas.



Renang Kuak Dada

Teknik pernafasan renang kuak dada - Tarik nafas ketika kepala berada di atas air dan hembus nafas ketika berada di dalam air.