

المحتويات

٣	* تقديم.
٥	* مقدمة
٩	* أساس الأمن فى الماء.
١٠	* تقديم المساعدات.
١٧	* أدوات الطفو الشخصية.
١٧	* العناية بالغرقى ذوى الإصابات فى العنق أو الظهر.
٢١	* أمن القوارب.
٢٨	* التنفس الصناعى.
٣٣	* المبادئ الأساسية لأمن الماء.
٣٧	* أسس الإنقاذ.
٣٨	* الحالات الطارئة التى تواجه السباح.
٣٩	* خلع الملابس فى الماء.
٤٠	* استخدام الملابس للطفو.
٤٢	* طفو البقاء.
٤٥	* مهارات السباحة اللازمة لأسس الإنقاذ.
٤٦	* البحث عن الغريق وإنقاذه.
٤٩	* كيفية استخدام القناع والزعانف والأنابيب المطاطية.
٥٢	* التدريب على استخدام الأدوات.
٥٤	* التدريب على السباحة.
	* بعض المعلومات الخاصة بالأمن عند الغطس تحت الماء باستخدام
٥٦	جهاز تنفس.
٥٩	* استعادة الغرقى الغاطسين تحت الماء.
٥٩	* الطرق الخاصة بالبحث عن الغريق.
٦٥	* المراجع.

