

KANDUNGAN PROGRAM *AQUANAUT* 2005

Perkara Kategori	Aktiviti / Kemahiran	Sasaran
<p><b>A</b> Peserta yang mempunyai kemahiran renang dan menjejak air yang minimum</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebersihan &amp; Keselamatan di air</li> <li>2. Keyakinan di air</li> <li>3. Cara-cara masuk &amp; keluar dari kolam</li> <li>4. <i>Reaching Rescue</i></li> <li>5. <i>Throwing Rescue</i></li> <li>6. <i>Treading &amp; Sculling</i></li> <li>7. <i>Surface dive / submerge</i></li> <li>8. Renang dengan pakaian</li> <li>9. Kuak renang ( dada, rangkak &amp; lentang penyelamat)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujian Penyelamat Kelemasan 1 &amp; 2</li> <li>2. Ujian Perenang Cermat 1 &amp; 2</li> </ol>
<p><b>B</b> Peserta yang mempunyai kemahiran renang dan menjejak air yang sederhana</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebersihan &amp; Keselamatan di air</li> <li>2. Keyakinan di air</li> <li>3. Cara-cara masuk &amp; keluar dari kolam</li> <li>4. <i>Reaching Rescue</i></li> <li>5. <i>Throwing Rescue</i></li> <li>6. <i>Treading &amp; Sculling</i></li> <li>7. <i>Surface dive / submerge</i></li> <li>8. <i>Emergency Reverse</i></li> <li>9. Pemulihan Pernafasan ( E.A.R)</li> <li>10. Menanggalkan baju &amp; membuat alat apung dalam air</li> <li>11. Renang dengan pakaian</li> <li>12. Kuak renang ( dada, rangkak, sisi &amp; lentang penyelamat)</li> <li>13. Daya tahan renang - 200m</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujian Penyelamat Kelemasan 1, 2 &amp; 3</li> <li>2. Uji. Perenang Cermat 1, 2 &amp; 3</li> <li>3. Ujian E.A.R (<i>Expired Air Resuscitation</i>)</li> </ol>
<p><b>C</b> Peserta yang mempunyai kemahiran pelbagai kuak renang dan menjejak air yang baik</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebersihan &amp; Keselamatan di air</li> <li>2. Keyakinan di air</li> <li>3. Cara-cara masuk &amp; keluar dari kolam</li> <li>4. <i>Reaching Rescue</i></li> <li>5. <i>Throwing Rescue</i></li> <li>6. <i>Treading &amp; Sculling</i></li> <li>7. <i>Surface dive / submerge</i></li> <li>8. <i>Emergency Reverse</i></li> <li>9. Pemulihan Pernafasan ( E. A. R)</li> <li>10. Menanggalkan baju &amp; membuat alat apung dalam air</li> <li>11. Renang dengan pakaian</li> <li>12. Kuak renang ( dada, rangkak, lentang, sisi, lentang penyelamat, &amp; <i>survival backstroke</i> )</li> <li>13. Tundaan mangsa ( dengan alatan &amp; <i>extended tow</i>)</li> <li>14. Daya tahan renang - 400m</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujian Penyelamat Kelemasan 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>2. Uji. Perenang Cermat 1, 2, 3 &amp; 4</li> <li>3. Ujian Penyelamat Kelemasan AWALAN</li> <li>4. Ujian E.A.R (<i>Expired Air Resuscitation</i>)</li> </ol>