

KANDUNGAN PROGRAM *AQUANAUT* 2005

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