

## การช่วยเหลือคนตกน้ำ

(Life saving)

### ประวัติของ การช่วยชีวิตคนตกน้ำ และความปลอดภัยในน้ำ

การช่วยเหลือคนตกน้ำ ไม่ได้มานานแล้ว แต่ในปัจจุบันนี้ เดิมที่มาเริ่มในปี ก.ศ. 1774 จากการศึกษาผลงานการบริหารงานของสมาคมช่วยเหลือคนตกน้ำของอังกฤษ ในปี ก.ศ. 1786 ก่อตั้งสมาคมช่วยเหลือคนตกน้ำแห่งรัฐแมสซาชูเซตต์ (Massachusetts) และในปี ก.ศ. 1871 ให้กังหันน้ำงานบริการช่วยชีวิตคนตกน้ำของเจ้าหน้าที่กราดีฟฟ์ เลข ของประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้สมาคม I.M.C.A. เปิดหน่วยงานเกี่ยวกับการช่วยชีวิตคนตกน้ำขึ้นในระหว่างปี ก.ศ. 1885 ถึงปี ก.ศ. 1890 และมีหน่วยงานอาสาสมัครการช่วยชีวิตคนตกน้ำแห่งสหรัฐอเมริกาเกิดขึ้นในปี 1890 นั้นเอง

ต่อมาในปี ก.ศ. 1911 งานช่วยชีวิตคนตกน้ำก็ได้ย้ายไปที่มหาลัย Y.M.C.A. นานาชาติ (International Y.M.C.A. College.) ซึ่งอยู่ที่เมืองสปริงฟิลด์ (Spring field) ในแมสซาชูเซตต์ (Massachusetts) ซึ่งในปัจจุบันก็คือวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring field college) นั้นเอง

อีกสักทีก่อนมา นายวิลเบอร์ ลองเฟลโอล ผู้ซึ่งเป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในน้ำ ในสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มให้มีอนุกรรมการเมริคัน (The American Red Cross) ในปี ก.ศ. 1914 โดยได้เปิดสอนหลักสูตรการช่วยชีวิตคนตกน้ำ เพื่อเป็นระกาญญาต่ออนุกรรมการ ในเรื่องการช่วยชีวิตคนตกน้ำโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เกิดน้ำท่วมขังอย่างไม่รู้ตัว และในสภาวะของสงคราม รายงานอีกในนานาประเทศมีหน่วยงานค้าง ๆ ในเมืองใหญ่ ๆ ตามวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยที่ได้เปิดสอนหลักสูตรการช่วยชีวิตคนตกน้ำขึ้นอย่างแพร่หลาย

ตั้งแต่ปี ก.ศ. 1924 โปรแกรมหลักสูตรเรื่องการช่วยชีวิตคนตกน้ำของสมาคม I.M.C.A. ให้ถูกนำไปใช้มากน้อยกว่า 10 แห่ง บริหารงานของ ดร. จอห์น บราวน์ (Dr. John Brown, Jr.) ดร. เฮนรี แฟรงค์ แคนล์เบอร์ก (Dr. Henry F. Kallenberg) และนายชา尔斯 จอห์น ฟูร์ราร์ (Mr. John W. Fuhrer) ต่อมาในปี ก.ศ. 1927

นายโธมัส เค เครย์ตัน (Mr. Thomas K. Cureton, Jr.) ได้พยายามทำการบริหาร  
งานแทน ดร. แกลล์เบรนเบิร์ก (Dr. Kallenberg) ซึ่งหมายความว่าในช่วงนี้ ภูมิภาคค้าง ฯ  
ที่เกี่ยวกับเรื่องน้ำจะได้รับการตรวจสอบ และวางแผนโดยกรุงกรุง ใหญ่คือกรุงการสนาคน  
Y.M.C.A. ซึ่งก่อตั้งขึ้นที่ George Williams College ในเมืองชิคาโก (Chicago)  
หลังจากปี ก.ศ. 1928 แล้ว วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) ได้กลับ  
มาเป็นหน้าที่มากในเรื่องงานวิจัยของนักศึกษาที่ทำการเรียนออกไประดับน้ำที่เกี่ยวกับ  
เรื่องเกี่ยวกับการร่วมมือในการช่วยชีวิตคนตกน้ำ การสอนเรณุส์ค้าง ฯ ในน้ำก็ถือเป็นเรื่องที่  
เกี่ยวกับวิชาชีวิตร่วมกับนักศึกษาที่ทำการสอนเรณุส์ค้าง ฯ ในน้ำก็ถือเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับวิชาชีวิตร่วมกับ  
คนตกน้ำ เช่น การบำบัดน้ำ ซึ่งหัวหน้ามี นายเกรอร์กอน (Mr. Cureton) และ  
นาย ปี. วี. คาร์ปovich (Mr. P V Karpovich) เป็นผู้ให้คำแนะนำและปรึกษา ตอนมา  
นายเกรอร์กอน (Mr. Cureton) และนายซิลเวียร์ (Silvia) ได้รวมกันทำงานทดลอง  
ในเรื่องการช่วยชีวิตคนตกน้ำ และความปลอดภัยในน้ำ ซึ่งก่อนมาเรื่องเหตุน้ำท่วมเป็น  
ส่วนหนึ่งของโครงการที่มีการพัฒนาในน้ำแห่งนานาชาติ ของสนาคนชื่อ เมริกา ในเรื่องเกี่ยวกับ  
สุขศึกษา พลศึกษา และสันทานการ

ในปี ก.ศ. 1943 นายเกรอร์กอน (Mr. Cureton) ได้จัดกิจกรรมนั่งเสือริโอ  
Warfare Aquatics ซึ่งได้รับความช่วยเหลือจากทหารเรือและเจ้าหน้าที่รักษาความ  
ปลอดภัยตามรัฐบาลแห่งชาติ เมริกา ในปัจจุบันสนาคน Y.M.C.A. เหล่าอาชญากรกวิทยาลัย  
และมหาวิทยาลัยค้าง ฯ ได้เปิดสอนหลักสูตรที่เรียกว่าเกี่ยวกับน้ำ การกระโดดลงน้ำ และ  
สกูบ้า (scuba) ซึ่งก็ไม่มีการพัฒนาขึ้นทำให้เกิดภัยการใหม่ ๆ ในภัยธรรมชาติยัง ฯ  
ขึ้นไป ซึ่งเป็นผลที่ได้รับความหมาย

## การช่วยคนตกน้ำ

(Life Saving)

การช่วยคนตกน้ำเป็นเรื่องที่บุญยากตามประการ ข้อสำคัญก็คือ เรียนรู้หัดลอก และวิธีการช่วยคนตกน้ำ ถ้าห่านมีความเช้าใจก็แล้ว ห่านจะไม่ห้องกังวลในเรื่องการช่วยคนตกน้ำ เดย

อนึ่ง อัตราการจมน้ำตายของประชาชนชาวไทยหรือที่โกลมีจำนวนมากน้อย จากการที่เป็นข่าวคราวอยู่เป็นประจำ แทบจะไม่มีการท่าสักดิบจนน้ำตายไว้ จึงยังไม่ทราบ กว่า เด็กที่แน่นอน การช่วยเหลือคนตกน้ำนั้นว่า เป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ถ้าห่านทำให้ห่านจะเกิดความผิดในความเห็นของข้าพเจ้า แล้ววิชาการช่วยเหลือคนตกน้ำ เป็นสิ่งที่สำคัญที่เราควรจะเล็งเห็นถึงการที่มีคนจมน้ำตายค่อนหน้าโดยที่เราไม่มีทางจะช่วยเหลือ ให้แม้แต่หนังสือพิมพ์ที่ลงข่าวการจมน้ำตายก็เป็นเรื่องที่กระทรวงฯ เห็นจดใช่องค์นหัวไป โกลม เขายาอย่างยิ่ง เราเป็นกรุ๊ปศึกษา หรือบูรษอนวานน้ำทุกคนถูกต้อง ถ้าเราถือบางผัว เยินกันใน เห็นจะแยกหัวคนจะน้ำตายกัน แท้ๆ เป็นอุทาติ เป็นพื้นของรองห่านแล้ว จึงจะรู้ว่า เจ็บปวดมาก น้อยเพียงใด บูรษอน เองก็เคยไก้รับมาแล้วในอีกเมืองสาวของบูรษอน เองยาบู 6 ชาม ห้อง หานน้ำตาย ขณะที่บูรษอนไปเรียนหนังสืออยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 บูรษอน เองยาบูนี้ยังมีความคิด น้อยอยู่ แท้ที่จะไก่หาน เองมีความอาลัยน่องขนาดไหนที่ เก่ามานี้ใช่ร่าจะ เรียนถึงอีกของบูรษอน เอง แพช้าพเจ้ากลับมีความเห็นว่า สิ่งนี้ เป็นคัวอย่างอันกีสำหรับหานและข้าพเจ้า เพราะมันยัง อยู่ในความทรงจำของข้าพเจ้าในเวลาสอน ข้าพเจ้าจึงมีการ เอาจิง เอาจิงในการหีบห่า ให้หาน เป็นบูรษ้าบริวารคนตกน้ำให้ไก่ใหญ่ให้เล็ง เห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือก่อนอื่น แล้ว จึงลงมือปฏิบัติความชั้นตอนการช่วยชีวิกนกตกน้ำอีกหนึ่ง เพื่อเก็บ เอาความรู้ เหล่านี้ไปสอนเก็ก และปฏิบัติจริง ถ้าไก่ประสบ เนคุการพันนี้เขย่าสิ่ง เหล่านี้ข้าพเจ้าก็ควร เป็นหน้าที่อันสำคัญสำหรับ บูรษอนว่ายาน้ำหรือกรุ๊ปศึกษาระดับต้องกระทำ แม้แต่รวมกระซองบูรษอน เองก็พยายามสอนให้บูรษอน เรียนรู้ เพื่อなんมา เบบแพร์อย่างกีด้วย กังนั้น หน้าที่จะห้องห้ามบูรษอนว่ายาน้ำและกรุ๊ปศึกษา ทุกหานก็ต้อง การสอนให้เกิดทุกคนว่ายาน้ำให้มีน้ำ เพื่อช่วยให้เกิดความปลอดภัยในเมืองทันแก่ชีวิต ของ เก็ก ในขันศั่นก่อไปก็ต้องหมั่นฝึกฝนให้เป็นนกกว่าบูรษอนที่สามารถและมีความรู้ในเรื่องของ

## การช่วยชีวิตของคนตกน้ำมีความสามารถที่จะทำให้เกิดเมื่อประสบเหตุการณ์

ตามที่ในประเทศไทยมีการสอนการช่วยคนตกน้ำอยู่แล้ว ทั้งในวิทยาลัย พลศึกษา มหาวิทยาลัยน่างแห่ง กองอนุการชาติ กองถูกเลือ แทบบังน้อยอยู่ ยังไม่พறนคลาน มากนักน้อยอยู่伽ในเฉพาะวงการเท่านั้น งานสร้างน้ำทาง ๆ บางสระบรังชาติชูปชีวิตคนตกน้ำ ที่เข้าเรียกันว่า ไลฟ์การ (Lefeguard) บางสระบรังลองให้ช่วยน้ำ เสนอกัน เองความชอบใจ เห็นระไม่มีกฎว่าสร้างน้ำจะต้องมีไลฟ์การ บางสระบรังไม่มีแท่นน้ำสร้างน้ำอย่างพอเพียง อาทิ เช่น สร้างน้ำ Y.M.C.A. สร้าง Y.W.C.A. กองบรรเทาสาธารณภัย เป็นต้น บางแห่งก็ เปิดการสอนวิชาชีวนี้ เช่น กองอนุการชาติ สมาคม Y.M.C.A. เป็นต้น แท็บยังไม่กระจาย พறนคลานออกไปโดย เนื่องในค่างดังน้ำที่มีห้องถูกสอง แห่งน้ำ และสร้างน้ำ อยู่เดินไปหมก การช่วยคนตกน้ำหรือคนกำลังจะจมน้ำ ถ้าหาน้ำหนึ่งจะต้องก่อสินใจก่อนอย่าง เร็วว่า หามมี ความสามารถจะช่วยให้แก่ให้จะช่วยก้าววิธีการอะไร ซึ่งเจ้าชู้เสนอแผนการตัดสินใจของ หานกันนี้ ดัง

1. สำหรับผู้ที่ว่ายน้ำไม่เก่งพอ และว่ายไม่เกินห้าน้ำเพียงพอแล้ว ให้ช่วยโดย
  - 1.1 การใช้ไม้เท้า ฯ เท่านี้ให้พอกองถูกเสีย ภายนอกน้ำ หาไม้ที่หัว หาง หัวหาง กับคนที่กำลังจะจมน้ำขึ้นแล้วลากเข้าหาฝั่ง
  - 1.2 ใช้ทุนชูชีพหรือปืนใหญ่ในปืนใหญ่ที่กำลังจะจมน้ำให้เกะะบุกคอไว้แล้ว ครอบช่วยก้าววิธีนี้ออกไป
  - 1.3 ใช้เชือกหรือผ้าขาวม้ามายาว ๆ มาโยนหรือห้อยคล้ายในเข้าขึ้น แล้วลากเข้าหาฝั่งอีกทีหนึ่ง (จะใช้เชือกยูกหุ้นให้ยิ่งดี)
  - 1.4 แต่นไม่กระทำการเรือ หรือกระทำการชูชีพทุ่งไม่ให้
  - 1.5 ห่วงยางในรถยกไม่ให้เข้าเกะะไว้แล้วหาเรือนรือกันใน ช่วยก้าวหลัง
  - 1.6 ถ้ามีหลายคนให้ขึ้นมาอีก ฯ กันออกใบจึงบุ๊กน้ำเข้ามา

2. การช่วยสานรัฐให้ร่วมกันเป็นร่วมไว้กัน และมีความสามารถในการร่วมมือให้กับ อาจารช่วยโดยวิธีการร่วมมือออกใบช่วยนร์อโภคไปร่วมกับ บริษัทไปร่วมจะต้องมีความรู้ด้านการช่วยคนต้นน้ำอย่างที่พอ เพื่อรับผู้ที่กำลังจะเข้ามือก่อภาระบานหาสิ่งก่อภัย ถ้าหากไม่มีวิธีการที่ดีแล้วอาจารช่วยก็จะถูกก่อภาระหนักแรงคงไก่ จึงแม่จะวิธีการช่วย เนื่องจากเป็น 2 วิธีการก่อภัยกัน คือ

2.1 การช่วยโดยไม่ถูกตัวบุญน้ำ โดยบุญช่วยร่วมกันไปโดยการเอามุนท์เพื่ออยู่ไว้กับ เช่น ชุดชีพ ห่วงยางเรือ ถุงลม ใน พาย ผลง กิจกิจของไปและยืนในกันเพื่อร่วมมือรับสิ่งเหล่านั้นจากกันมา

2.2 การช่วยโดยการถูกตัวของบุญน้ำ ด้วยวิธีการสาภพคนรุ่มน้ำ เช้าร่วมกับวิธีการท่องฯ เช่น การพาแมลงทึ่งแพน การพาโดยการรับถัง การรีบยม หรือ โอบหน้าอกคลาก เป็นต้น แก้วิธีการเหล่านี้ให้ระวังการก่อภัยให้กับจะกล่าวในตอนท่อไป

### รุ่มนุ่งหมายของการเรียนการช่วยคนต้นน้ำ

- เพื่อให้รู้ถึงความปลอดภัย เกี่ยวกับการเดินน้ำ
- เพื่อใหม่ความสามารถในการช่วยเหลือคนเองให้อย่างปลอดภัย
- เพื่อให้รู้ เหลือบุญน้ำให้มีพยุงคนต้นน้ำหรือร่วมมือ
- เพื่อให้รู้จักใช้อุปกรณ์ในการช่วยคนต้นน้ำ และวิธีการ
- ให้รู้หลักและวิธีการทำการปฐมพยาบาลบุญต้นน้ำ
- ให้นำไปใช้และเผยแพร่บางสูตรวิธีการ

### อุปกรณ์และวิธีการใช้

อุปกรณ์ที่ใช้ในการช่วยคนต้นน้ำมีมากมายหลายชนิด สรุปเก็บในเวลาเรียนฟันน์ หานหาอะไรให้กับทางที่จะใช้ช่วยคนต้นน้ำที่ง่ายเร็วและสะดวกปลอดภัยที่สุด ก้าอย่าง เช่น

1. เรือ ก เป็นสิ่งที่ใช้ปะรำใบคนไม้กางที่สูง อาจทำห่วงโยนไปในหักน้ำขึ้น หรือหักลงจากเร้าฝั่ง หรือบุกคิกกัน เมื่อแล้วให้ผู้ช่วยน้ำจากหรือบุกคิกกันช่วยไว้ปลายก้านหนึ่ง ซึ่งพยายามให้กันช่วยขึ้นก็จะหรือบุกบีบทะไว้ไว้กีกี แล้วใช้กันช่วยไปรื้นดากกันจนกว่าอีกตีหนึ่ง ใช้ เรือกที่บาราฟอบประน้ำพายว่าใช้กีกีไม่เก่า เมื่อย ขาดง่าย หรือใช้บุกหุ่นเหวี่ยงในหักน้ำกีกี

2. หลอดกรองช่วยชีวิตรักษาไปในหักน้ำขึ้นแล้วจากเร้าฝั่ง หรือใช้กากคั่วบุกหุ่นน้ำในสอยแล้ว ลากเร้าฝั่ง

3. ห่วงยาง หรือห่วงชูชีพ (Ring buoy) ใช้แบบเดียวกับบุกหุ่นช่วยชีวิตรักษา

4. บางในรถยก ทุ่นใช้แบบเดียวกับบุกหุ่นช่วยชีวิตรักษาจะเป็นชอนไม้ หรือห่อนสิ่งของที่ถอยน้ำไว้

5. กระคนช่วยชีวิตรักษา (Rescue board) เป็นแผ่นไม้กระคนของน้ำโกกสีน้ำเงิน ใช้กันช่วยพาไปในหักน้ำ เกาะหรือจับชันแผ่นกระคน ให้นอนคว่ำบนแผ่นกระคนช่วย เกาะ แผ่นกระคนดีมีเร้าหาฝั่ง

6. เรือช่วยชีวิต Life boats ใช้ในการพายหรือใส่ไปหักน้ำแล้ว นำคนเรือนรือหาอะไรไว้ในน้ำ เล็กพายเร้าฝั่ง

7. พอนไม้อาฯ ฯ เทนไม้เพล่อง คล้องไม้ใบ ใช้ย่นในหักน้ำ เกาะแล้วกีกิ้ง เร้าฝั่ง

### การตรวจสอบน้ำและชันจากน้ำในสระน้ำ

การตรวจสอบ เป็นสิ่งสำคัญมาก ป้องกันการวนน้ำหรือการหายไปของผู้เสียชีวิต ภาระท้องรักเร้าหน้าที่ หรือเร้าหน้าที่ช่วยชีวิตรักษา (Lifeguard) ไว้กอบกวนหน้าที่โดยเฉพาะ วิธีการ เช็คทำให้กันหัวอย่างต่อไปนี้

1. สมุดเรนทร์ ให้ผู้ชายน้ำ เทคนซีฟ่องน้ำ และชันจากน้ำหรือในเร้าหน้าที่ เรือกที่อยู่ลงน้ำและผู้ชันจากน้ำกีกิ้ง

2. รักษาบอร์กิกรรมอย่างเคร่งเครียดซึ่งก็ให้ เมื่อเกิดลงน้ำในเข้าปั๊บชื้อ  
มาใส่ เมื่อขึ้นจากน้ำในเข้าปั๊บซึ่งออก

3. บอร์กทุกอย่าง ไม่มีช่องรั่วปั๊บ เช่น กัน ถ้าเราไม่รู้สึกอยู่แล้วให้ใช้  
ถูกกฎหมายและงานการซึ่งแทน เวลาขึ้นจากน้ำก็ให้เก็บมาเอาไป

4. ใช้วิธีการขับถ่าย ถ้าไกระขึ้นในเข้าถ่ายมากว่า ตนไม่คุ้นเคยจะไปรู้ว่า  
หายไปไหน จนน้ำหัวร้อนไม่ จะไปถ่ายเหลือไกทัน

5. แม่งกุญแจรั้วแยกกุญแจ โดยให้หัวหน้ากุญแจรับผิดชอบข่าว่ากรณีห้องหายไป  
หรือไม่

6. การใช้หมากร้ายน้ำบอร์กหมายเช่นให้เก็บไว้ไปสืบและหอบขึ้นให้น้ำ  
สั่งแต่ครัวจะดูว่าหมายเช่นไกหมายไปเมื่อร้อนไม่

### สิ่งสำคัญในการร่วมน้ำให้ปลอดภัยมาก

1. หลีกเลี่ยงการร่วมน้ำที่เปลี่ยว และในสิ่ง เช่นน้ำตก เตียง  
2. ในร่วมน้ำในพื้นที่ที่ไม่เป็นที่ร่วมน้ำ และอย่าหานอกห้องกัน  
3. อย่าขอร่วยในน้ำอีกถ้าหากน้ำเย็นว่ายน้ำไม่แข็งแรงพอ  
4. อย่าร่วมน้ำในพื้นที่ที่มีกลิ่นส้มแรง  
5. อย่าร่วมน้ำในชุมชนที่มีกระแสงน้ำไหลแรง และในพื้นที่ที่มีความลาดเอียง  
6. อย่าร่วมน้ำที่มีอุบัติเหตุ มีความเสี่ยงมาก  
7. อย่าร่วมน้ำขณะที่เพิ่งรับประทานอาหารอ่อนในมื้อ  
8. ให้ระวังการ เป็นตะคริว ระหว่างการร่วมน้ำ โดยไม่ลงร่วมน้ำขณะที่  
ร่วมกับอ่อนเพลีย หรือหลังจากการ เล่นกีฬาอ่อนมาใหม่ ๆ  
9. อย่าร่วมน้ำในชุมชนที่ เสพของน้ำเน่า หรือห้องรากการ เสพของน้ำเน่า  
10. มีบริเวณร่วมน้ำที่ปลดปล่อย มีคนดูแลอย่าง เพียงพอ  
11. มีร่างกายแข็งแรงร่วมน้ำไกที่ดี

12. มีผู้ช่วยชีวิตรับมือเมื่อย่างที่
13. มีความระมัดระวังคนเดียวและบ้านในประเทศ
14. มีผู้สอนพยุงกอดอยู่เรื่องความสามารถ
15. มีวินัยที่ดีและโกรงการคู่ (Buddy plan) ในการว่ายน้ำ
16. ผู้ใช้สระห้องน้ำในรับรองแบบบีบ
17. บุคคลที่เป็นไรค่าแกง โรคไข้หวัด หวัด ราด้า ห้ามลงสระ
18. ห้ามน้ำวนน้ำลาย เสมหะ น้ำมูก ปัสสาวะ ลงในน้ำเก็บของ

ก่อนที่หานจะเป็นผู้ช่วยคนอกน้ำให้ตั้น หานควรที่จะศึกษาถึงการกระทำในเรื่องต่อไปนี้ ที่จะช่วยให้หานมีความชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้นการฝึกเรื่องต่อไปนี้

#### การเดินบนน้ำ (treading water)

การเดินบนน้ำ คือการพุ่งตัวเองให้ลอยอยู่ในน้ำโดยการเคลื่อนไหวแขนและขาในลักษณะที่ตัวยังเดินน้ำขาวะกระถั่งตึง หรือเหยียกออกให้เท้าอยู่ต่ำลงไป หรือจะไปคลานน้ำ จะใช้แขนและขาอย่างไรก็ได้เพื่อให้ตัวอยู่อยู่ได้ ขาวะเดียงอยู่กับที่หรือ เคลื่อนที่ม้าก็ได้ตัวจะเป็นแนวอน หรือแนวกิ่วได้ ข้อสำคัญต้องให้บริเวณหน้าอยู่เสมอ

#### ประวัติของ การเดินบนน้ำ เพื่อ

1. เกริยมหายล่องของที่ลอดน้ำ หรือกีบอยกีบรวม
2. เกริยมหารังหวะ เข้าช่วยคนจนน้ำที่หากว่าจะหักท้องทะเลที่ไม่สามารถอิก หรือรังหวะเข้าช่วยคนอกน้ำที่กำลังจะจมน้ำ
3. เด่นกีฬาไปโอลิมปิก หรือพัฒนาหลังการว่ายน้ำ
4. พัฒนาชั้นเรียนรือชา ภาระชั้นเรียนคนอกน้ำตึง กิจกรรมน้ำอย่างเดียว หรือถ้าเป็นกะครัวใช้ชั้นเดียวกันเดินบนน้ำยังไง ก็เป็นกัน

5. เมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น เวروبัน เราตกลงน้ำแล้วเสียหาย รองเท้าของก่อนที่จะร่วงนำ

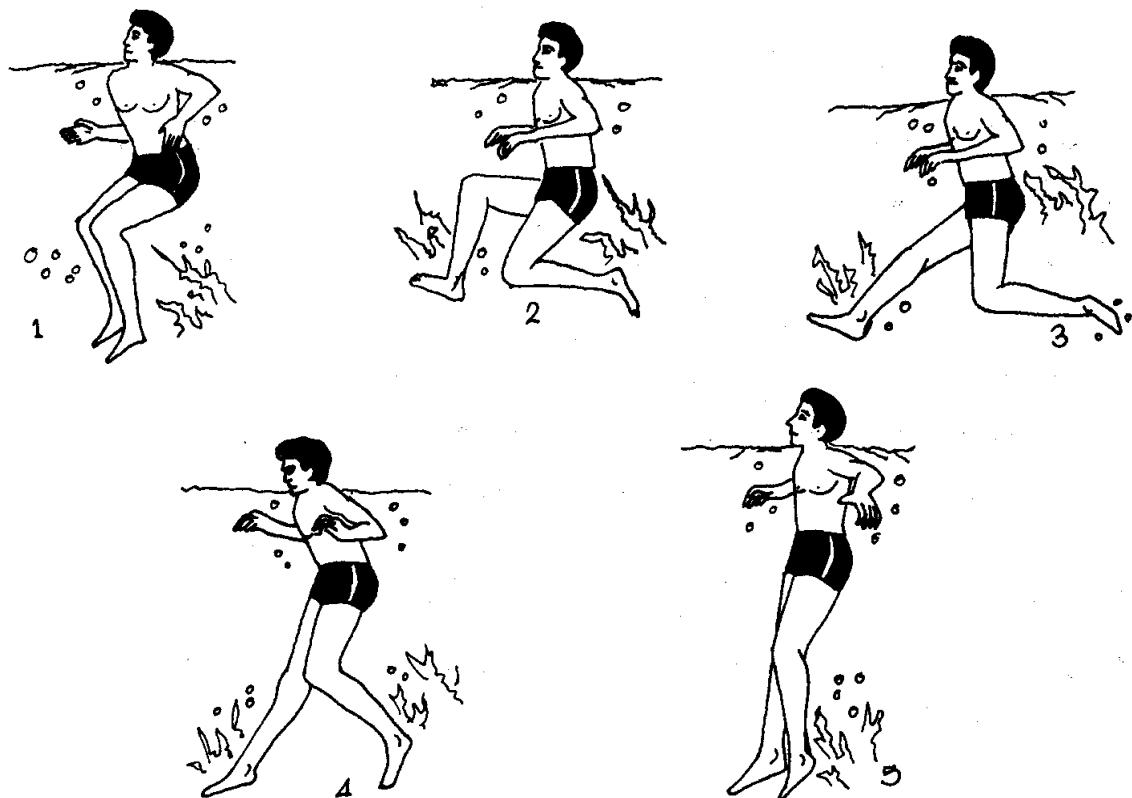
6. ถอยเป็นตัวเสียงญี่ปุ่นที่กว้างน้ำ คือญี่ปุ่นอาจจะหัน เสียงกว้างญี่ปุ่น เพื่อให้ผู้ที่รับการปีกที่กว้างน้ำช้ำมีส่วนได้ไปไกลเพลิงกับ

### ลักษณะการเสียงคัว

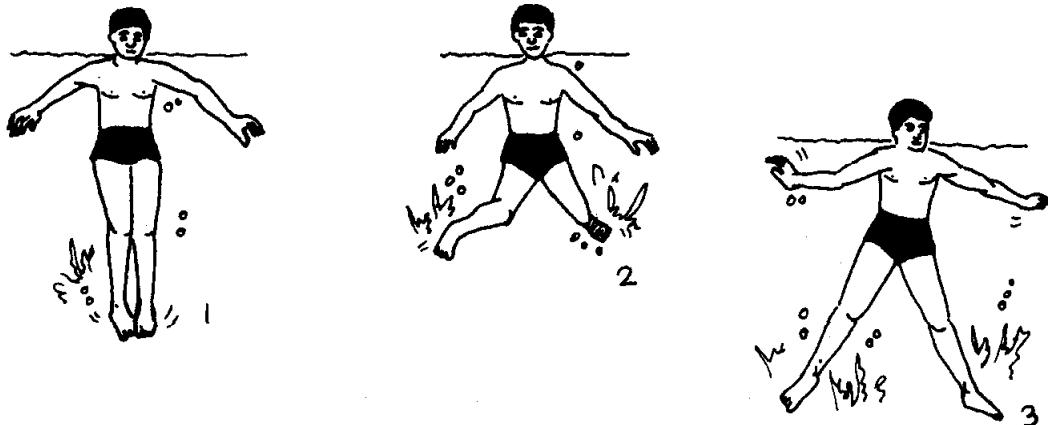
การเสียงคัวท้องใช้ทั้งมือและเท้าช่วยกัน หรือใช้อุ่นๆ ใจบ่างใจบ่างหนึ่งเพื่อพูดค่าว่องให้ตอบอยู่ในน้ำได้

### ลักษณะการใช้ขา เกสื่อนไวน์ในน้ำมีอยู่ 3 วิธีการก้ายกัน คือ

1. ใช้เท้าใบกลับกันไปหน้าหลังกลับๆ กrror ใจ ยกขาให้สูงงอเข้าไปริ้วหน้า อีกชั่งอยู่ก้านหลังพื้นชาชั้นแล้ว เทชะานหลังมาหน้า ก้าวหน้าลงไปหลังสับกันไป



2. แผนชากัน จึงเห้ากันในแนวคิ่งให้แรงพอประมาณ เพื่อให้หัวของอยู่ไก



3. ห่วงในน้ำ ยกเข้าข้างหน้าแล้วถีบนำลงสลับกันทั้ง 2 ข้าง  
(ที่เราเรียกว่าห่วงยกเข้าสูง)

ถืออะไหล่ไว้มือและแขนมี 2 วิธีก็อ ใช้ทึ้น้ำอยู่ข้างหน้าทั้ง 2 มือสลับกัน (กล้ายเห้าหน้าของศูนย์กลางน้ำ เวลาที่ศูนย์กลางน้ำ) แผนนี้ไม่ดีอย่างไรเนี่ยมีใช้ เพราะเมื่อถึงแรงมากก็องของการแรงเห็นชัดและการลดลงทั้งที่ในใจน้ำ วิธีการอีกอย่างหนึ่งก็อ แขนทั้ง 2 ข้าง เหยียบกองกอกไปข้าง ๆ ปั๊มน้ำก่อว่าลง งอศอกน้ำง เล็กน้อย การแขวนเหยียบกองกอกไปข้างหน้าก็เป็นน้ำ อุบัติขึ้นน้ำ เล็กน้อย ใบกมือหั่งสองข้าง เกือบเมื่อ หกน้ำลงไปข้างหน้า เสียง ๆ แล้ว เกือบอนกับน้ำไปสลับกัน เมื่อก่อนกับ สองมือใบกอกกัน เป็นรูปวงกลม เวลา เหยียบแขนของข้าง ๆ ใบกอกกัน เว้ามาข้างหน้าญี่เสียง ใหญ่กอกปั๊มน้ำลงไปกับน้ำ และใบกอกกอกไปก้านข้างจะถูกก้านห้องห้องญี่เสียงทั้ง 2 ข้าง แผนนี้ เป็นแผนที่นิยมทำกัน แต่ก็องกอกปั๊มน้ำให้ก็ไม่เกรงแล้วก็ไม่ห้องใบกอกเร็วเกินไป การใบก มือให้เป็นวงกว้าง ๆ ออกไป จะໄก้ไว้แรงน้อย เสียงก้าวญี่เสียงน้ำ ๆ ในขณะ เก็บกันล่าทัว ห้องญี่เสียงควรพื้นที่ไม่กว่าใบหน้า เล็กน้อย และให้ล่าทัวญี่เสียงในแนวคิ่ง แขนและขาสัมผัสน้ำกัน จึงจะทำให้ญี่เสียงก้าวໄก์น้ำ

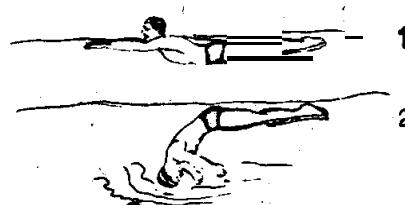
### การก้ามน้ำ (Surface diving)

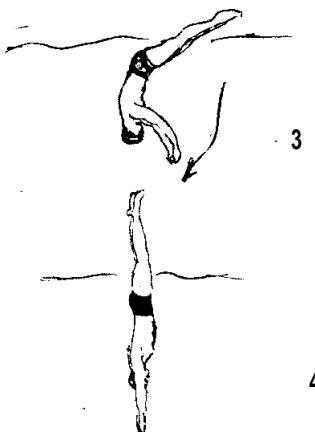
ในการก้ามน้ำนั้น ถ้าเป็นวิธีการก้ามน้ำ ไทยไม่มีอุปกรณ์ช่วยในการหายใจ บุญภาระท้องกลับลมหายใจ เอาเอง จนกว่าจะไปขึ้นมาบนน้ำจึงจะหายใจได้ ดังนั้น ถ้าบุญภาระสามารถก้ามน้ำลงไปในกระ明白ไก่หรือล็อกเท่าไก่ อยู่ที่วิธีการก้าลงไปกับช่วงของการกลับลมหายใจ ถ้าบุญภาระก้ามน้ำแล้วสามารถกลับลมหายใจให้กันนานและค้าถูกวิธี ก็สามารถที่จะก้าไก่ล็อกและให้กระ明白ไก่ ข้อสำคัญของ การก้ามน้ำจึงอยู่ที่ว่าห้อยย่างไว้จึงจะก้าลงไปได้เร็ว ที่สุดเพื่อในช่วงของการกลับลมหายใจ

ประโยชน์ของการก้ามน้ำ ก็คือช่วยในการลงสิ่งของหัวอนุภัยกับช่วยยกหน้าที่ รวมอยู่ในส่วนเรือถูกคลอง เป็นทั้ง

#### การก้ามน้ำจึงมีหลักวิธีการก้ามน้ำ คือ

1. การก้ามน้ำในแนวตั้ง เหมาะในการก้าลงสิ่งของหรือช่วยคนลงน้ำ ไทยเรียกที่หมายในการว่ายน้ำเราว่ายไปในพานไก่ แท่นในบ่อแล้วจะเป็นการว่ายห้ามเรือไปอพันน้ำ ก็คือ *Dog paddle* เมื่อบุญภาระก้ามน้ำว่ายไปถึงที่หมายแล้ว ให้สูดลมหายใจเข้าในเกินที่ กลับลมหายใจไว้แล้วกันหรือกระรินะให้ดูน้ำลงไปทีละน้ำดับกระอกกันชั้นนิดหนึ่ง พ้น เอวน้อยหั้งสองซังตึงน้ำแบบมือกัน ลักษณะนี้จะกิงลงสู่กันสระ เห้าอยู่ ๆ จนอ่อน ตั้งตัวในแนวตั้ง กระรินะปักลงไปกันสระตึงแขวนวากออก ตึงกลับเข้าหาตัวบุญภาระแบบว่ายกัน กำลังลงไปบนหมาดหั้งตัว ในบุญภาระก้ามน้ำกิงลงสู่กันสระ กระรินะก้าลงกลอกเห้าอิมในลักษณะเห้ากัน หรือใช้เกศลัน กันแบบหัวคว้ากิ้ก นือกิ้กคงลงสู่กันสระ หรือวักถูกที่รวมม้าอยู่ เมื่อไกวักถูกที่รวมม้าไว้ให้หัวคว้าลงลัน กันสระนี้เมื่อพิจารณา ถือกันสระให้ตัวผู้ช่วยมานอกกิ้กน้ำร้ายกัน (กังกะรา)





2. การก้น้ำในลักษณะการยืน คือใช้เท้าลงก่อนหรือระหว่างท่านี้หมายในการท่ากวนหาของ ไทยใช้เท้า กวนในคลองหรือที่ไม่เป็นเขตสาธารณะพื้นที่ก้น้ำลึกไม่ได้ (ถ้าค่าน้ำจะไม่สามารถน้ำจ่ายไปตามแม่น้ำได้) จะใช้วิธีกวนแบบนี้ได้คือทุก บัญชีก้น้ำในลักษณะนี้จะสามารถห้ามบัญชีกวนได้ก็คงไม่ได้แล้ว กะกันน้ำในในที่ ๆ เราไม่รู้ความลึกของสระน้ำ หรือในบริเวณที่มีน้ำทึบชั้นมองไม่เห็นกันสระ

### ในการก้น้ำท่านบัญชีกวนปฏิบัติ กันนี้

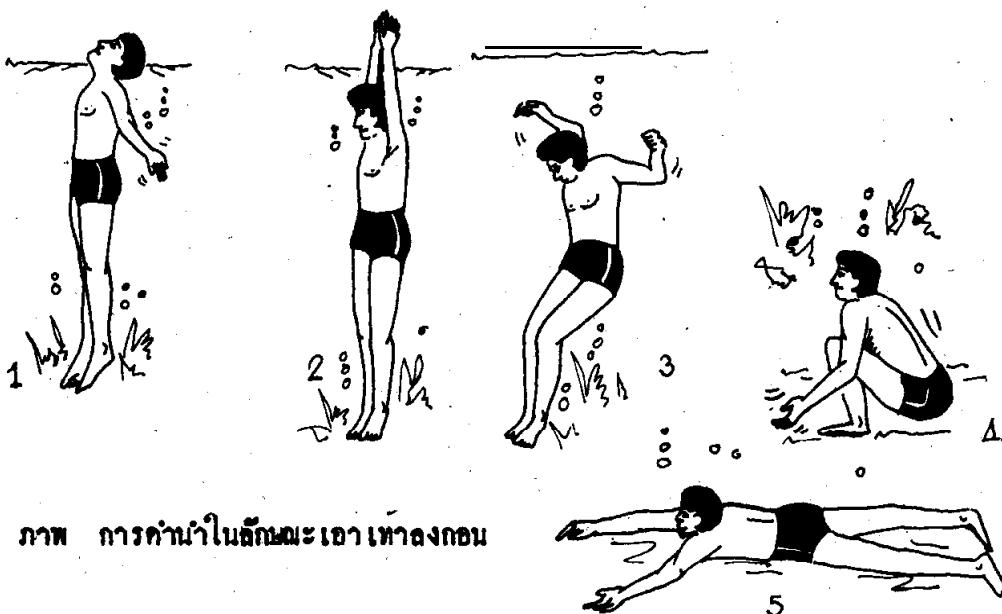
1. บัญชีก้น้ำว่ายไปในถังที่หมายที่จะก้องกวนเสียงก่อนอื่น จะจ่ายกัวห้อะไว้ก็ได้
2. เสียงกัวอยู่ที่ ๆ ใกล้ที่หมายที่สุดก่อนหมายไว้เข้ากันด้วยไว้
3. ถีบชาหั้งสองให้กรงและซักกันปลายเท้าขึ้น ทั้งกัวห้องสูงสระในแนวทิ่ง

### แขนซิกตัว

4. พอกวีจะจนน้ำลึกลงไป ให้หงายฝ่ามือออกหนาน้ำโดยลักษณะจากอย่างสูงชั้นนี้ให้แรงงานแขนหั้งสอง เหยียบกรงอยู่หนีอกกวีจะตัว เราจะรำบังเร็ว

### 5. ให้บุตรองมาแล้วลักน้ำขึ้นชั่วขณะอึก เพื่อให้ความลงใจอึก

ให้บุตรก้นน้ำฝึกปฏิทักษณ์ก่อน ถ้าบุตรมีความรู้สึกว่าแรงกระดิ่งลงสูญเสีย  
ของลักษณะช้ำลงแล้ว บุตรต้องการจะกระโดดลงไปอึกก็ให้ก้นหัวลงของเข้าหาตัวก้าวการกระโดด  
และหนากน้ำช่องแขน ถ้าไม่ต้องการความลึกอึกก็ให้หัวคัวให้เข้านอกกันน้ำ หรือถ้าถึงกันกระดิ่งแล้วก็ให้ยื่นหัวลงกันกระดิ่งน้ำ ไทยใช้มือช่วยลักน้ำไปก้ายเพื่อไม่ให้เราลงชื้นไปเห็นน้ำ  
(กังภาพ)



ภาพ การก้นน้ำในอีกเม็ดเอ้า เห้าลงก่อน

นอกจากการก้าว 2 วิธีการนี้แล้ว ก็ยังมีการก้นน้ำเพื่อหาสิ่งของในน้ำอีก  
ก้นกระดิ่ง เป็นการก้าวเฉียงลงไป เป็นกัน หันหองใช้แรงนากกัดน้ำหายใจและอาจกระชาน  
อะไรก็ได้ จึงไม่ยอมใช้ในการช่วยคนก้นน้ำหากลักส่วนใหญ่เป็นการก้าวว่ายน้ำเล่น เห็นน้ำ

1. การกระโจน้ำแบบไก่กระโดด (stride jump or safety jump) เป็นการกระโจน้ำที่ไม่ทำให้หัวใจหักคืบ ไก่กระโดดเพียงแค่กอดหรือไม่อ่อน สวยงามกว่าน้ำจะ  
ไม่ร้อนน้ำ รุกมุ่งหมายในการโจนน้ำเพื่อให้ช่วยคนก้นน้ำ รู้ที่หมายอยู่แล้วหรือบุคคลน้ำ  
ช่วยน้ำก่อจังหวะน้ำ ถ้าหัวไก่น้ำในหาน้ำสามารถที่จะส่งเกล็อกในสิ่งน้ำอยู่ได้กันก่อนลง

สูน้ำแล้วท่านก็ยังสังเกตและรู้ที่หมายอยู่ท่าให้การช่วยเหลือให้สักครู่นั่น ถ้าท่านไม่กลองน้ำ รวมไปท่านจะต้องไปลุ้นนานาที่หมายก่อนอีกอาจทำให้การช่วยด้วยด้าอย่างไม่หรือไม่ทันการให้ช่วย

วิธีการกระโ郭แบบนี้คือ กระโ郭จากขอบสระและที่ตัวอยู่ในอากาศ ก่อนให้ดึงพื้นน้ำให้บุ๊กิกการขาดออกให้กว้างพอประมาณ (แบบท่าก้าวเห้าในอากาศ) และหั้งสองชั้นการออกทางก้านชั้นของลำตัว เมื่อร่างกายสัมผัสกับน้ำลงไปถึงเอวแล้วในจังหวะนั้นให้บุ๊กิกทุบชา เข้าหากันพร้อมกับทุบแขนที่ทางอยู่เข้าหากันลำตัวอย่างแรงและเร็ว ระหว่างที่หัวของท่านไม่ร่นน้ำ ศาสตร์ของท่านมองไปที่ที่หมายก่อนกระโ郭ลำตัวกังลงอยู่ในเรียงหรือ เนื่อไปค้านิกกันหนึ่ง

2. การวิ่งกระโ郭ลงสูน้ำ เป็นการสมมุติที่ว่าคนตกน้ำอยู่ในสระปั้ง บุ๊กิกจะลงไปช่วยน้ำด้วยฝีมือหรือขอบสระคงรุ่นกระโ郭ไปช่วยกิจวัตรกระโ郭ออกไม่ให้ กระโ郭จากฝีมือของสระ เพื่อช่วยบุ๊กิกน้ำวิธีการลงสูน้ำก็แบบเดียวกันกับท่า Safety jump เช่นกัน เพิ่มการวิ่งเข้ามาอีกเท่านั้นเอง

3. การกระโ郭จากที่สูง ๆ ในบางครั้งที่บุ๊กิกจะต้องกระโ郭จากที่สูงลงสูน้ำ การกระโ郭ให้บุ๊กิกใช้มือหนึ่งมีนิ้วนึงเป็นที่รุ้งกังหันที่สูกลมหายใจ เข้ากันด้วยไข่ไว้แล้ว อีกนิ้วหนึ่งก็ออกไว้ชามนิ้วไว้ให้แน่นไว้เท่านั้นให้ เท้าลงสูน้ำก่อน เมื่อขาลงไปแล้วจึงไปดึงแขน โดยใช้มือหัดกันน้ำ เท้าอีกน้ำให้หัวลงอยู่ขึ้นมาแล้ววิ่งเข้าไปหาที่หมายอีกที่หนึ่ง หรือกระโ郭แบบคั่วกรง เท้าซึ่งมือกอกหือหรือแบบลากตัว เมื่อกระโ郭มาให้น้ำแล้วให้หายใจออกพร้อมกับยกตัวขึ้น เท่านั้น

นอกจากนี้เป็นการกระโ郭น้ำ โดยเอาศรีษะลงพุงไปหาที่หมายที่ถูกไว้ แค่แรกแล้วไปโยด์ให้อีก 1 ชั้น เพื่อหาที่หมายอีกรังหนึ่งระหว่างที่กระโ郭น้ำให้บุ๊กิกในท่าเริ่มน้ำ กะแขงชันว่ายน้ำ โดยกระทำกันนี้ ยืนเครียบกับข้อชาลงยกมือหั้งสองชั้น เหยียกกรงให้อยู่บริเวณที่หั้งสองชั้นอีกตัวอยู่ไปกับศรีษะลง เมื่อน้ำท่าเริ่มน้ำ (start) ในการแขงชันว่ายน้ำ

## การว่ายห้าครั้ง ๆ ที่ใช้ในการช่วยเหลือคนตกน้ำ

การว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำนี้ คนช่วยจะต้องว่ายน้ำเป็น ใช้ห้าการว่ายน้ำไปคู่ หันหัวตอนว่ายไปซ้ายและตอนที่ลากผู้ตกน้ำเข้าหาฝั่ง ในตอนว่ายน้ำไปซ้ายนั้น หันหัวลงว่ายให้เร็ว อาจจะว่ายกับทางที่ทางไม่ใช้พยายามแต่ในว่ายน้ำ 1 หัวหัววิ่ง (Crawl stroke) หัวกรรเชียง (Back Crawl Stroke) หัวกอก (Breast Stroke) หัวปีเสือ (Butterfly Stroke) ในที่นี้หากเจ้าของแนะนำหัวที่จะว่ายไปซ้ายเหลือคนตกน้ำควรว่ายหัววิ่ง (Crawl stroke) มากที่สุด เพราะเป็นหัวที่ว่ายไก่เร็ว และหาที่หมายได้ง่าย หรือหัวกอก (Breast Stroke) เป็นหัวที่ว่ายไก่ตรงหัวหาง และอีกหัวที่ควรใช้ ก็หัวสุนัขตกน้ำ (Dog Paddle) หัวที่กล่าวมานี้เป็นหัวที่ใช้สำหรับว่ายเข้าไปหาคนตกน้ำเพื่อทำการช่วยเหลือหลังจากจับผู้ตกน้ำได้แล้ว หานจะหองเปลี่ยนหัวว่ายที่จะใช้ว่ายเหลือใหม่ หัวที่ใช้ในการช่วยเหลือคนตกน้ำมี

1. หัวการว่ายน้ำคานซ้าง (Side Stroke)
2. หัวการว่ายน้ำบุบหงษ์แบบเกิม (Elementary Stroke)
3. หัวการว่ายน้ำบุบหงษ์แบบหอน (Elementary back stroke)
4. หัวสุนัขตกน้ำ (Dog paddle)

สำหรับห้องใช้หัวการว่าย 4 หัวนี้ เพราะการพาคนตกน้ำจะต้องให้หน้าของคนตกน้ำอยู่บนน้ำจะไก่ในส่าลักน้ำให้เป็นการบุบย่างยกในการช่วยเหลืออีก ห้องพยายามหัวหัวให้ช้านานกับมีน้ำให้มากที่สุด เพื่อช่วยในการดอยหัวและไม่หันน้ำ ในการพาหัวไว้ไก่เร็วขึ้น ขณะเดียวกันก็ต้องระวังการกองกรรภัยความพุ่งหรือออกเข้า เข้าซึ่งในเรือที่สุกกรวย

หัวการว่ายน้ำคานซ้าง (Side Stroke) การว่ายน้ำแบบนี้ต้องจะอยู่ในอันดับแรกแห่งหัว หน้าอยู่บนน้ำตลอดเวลา ควรจะแยก เอาหัวท่อนห้องด่าง เพื่อไม่มือท่อนห้องไก่หัวคันน้ำไก่ซึ่น การว่ายน้ำแบบนี้อันดับสองของการใช้แขมเมืองบุบกับกัน 2 วิธี ก็คือ ว่ายหัวโดยการทุบแขน ซึ่งอยู่ค่านบนกันในในน้ำไว้กันนึง กับการว่ายโดยการยกแขนซึ่งอยู่ริมหัวลงกลับไปเห็นน้ำอีกวิธีหนึ่ง ส่วนการใช้หัวนี้ให้หัวหันไปทางซ้ายหัวและซ้าย ก็หัวหันไปทางขวา

ข้างหน้า ขณะที่จะเหวี่ยงไปข้างหลัง ( เท้าบน ) ใช้ริมการถีบเท้าพร้อมกับเหวี่ยงไป ส่วน เท้าหลังจะจะที่จะเหวี่ยงไปข้างหน้านั้นใช้ริมเท้า การเคลื่อนไหวของขาให้เหวี่ยงสับกันไป มา หน้า หลัง ซึ่งเรียกว่าการ เทพบกรรไกร (scissors)

### 1. การ เคลื่อนไหวของแขน

1.1 แขนในค้านที่กำแพงดง ( ค้านล่าง ) นี้ให้กึ่งน้ำจาก การ เนี่ยงแขน ในสุดเหนือศรีษะ กิงลงมาหาตัวในแนวตั้ง เมื่อกึ่งน้ำมานานถึงลาก้าประมาณระดับสายตา จังหวะเดียวกัน ก็ งอแขนพับซึ้งอก เร้าพุ่มนือออกไปทางทิศทางที่จะว่ายไป ( ส่วนเหนือศรีษะ ) เพื่อที่จะกึ่งน้ำทอยไปอีก ป่านีกกว่าในเวลา กิงน้ำและ เนี่ยงกรุงในเวลาพุ่งออก

1.2 การใช้แขนค้านบน เริ่มผลักน้ำจากกระดับกรุงหน้าของบุรุษ ก่อรากแขนที่กึ่งน้ำมา เป็นจังหวะ เกี่ยว กัน กับ ที่แขนค้านล่าง พุ่งเข้าไป คือ ถ้าแขนค้านล่าง กิง มาก็ แขนค้านบน ก์รับช่วง กิง และ ยกน้ำ ก่อ ในขณะที่แขนค้านล่าง เริ่ม เนี่ยงกรุง พุ่งออกไป ทางค้านบน ก่อไป แขนค้านบน ยกน้ำ ให้ฐาน กับ ผิวน้ำ จากระยะกรุงหน้า ไป แขน เนี่ยงกลัด น้ำ ไป สุดแขน แล้ว จึง ก่อ ฯ งอก ลับ ตามทาง ค้านบน พยายาม งอแขน ให้ แนบ ลาก้า เพื่อ ให้ ห้าน้ำ น้ำ ก่อ ที่สุด นา เนี่ยงกรุง แขน ล่าง อยู่ ท้อง หน้า ป่านี กะ แท่ง เกริยม ที่จะ ยก น้ำ ( แขนทั้งสอง แขน จะ รับ ช่วง ก่อ กัน ไป คือ แขนล่าง กิง นำ ราก ตอน เหนือ ศรีษะ พอนานถึง ระดับ หน้า แขน บน ก์รับ ช่วง ยก ก่อ ทอย ไป ปาน สุดแขน จังหวะ เกี่ยว กัน แขน ล่าง ก์ เนี่ยง ก่อ ออกไป เพื่อ ที่จะ กิง กลับ นา ใหม่ อีก สับ กัน ไป เช่น นี้ )

1.3 ถ้า เป็น การ เคลื่อนไหว ของ แขน นิกาย กกลับ ไป หนี อน น้ำ คือ ถ้า แขน ค้าน ล่าง ลง กิน น้ำ และ เนี่ยง ก่อ กัน กับ ข้อ 1.1 แรก การ ใช้ แขน ยก น้ำ หรือ แขน ค้าน บน นั้น ทาง ออก ไป คือ เมื่อยก น้ำ ออก ไป สุดแขน นาน ถึง ช้าง ลาก้า แล้ว ให้ กอง แขน ให้ พ้น น้ำ กกลับ ไป รอ อุทิ่ม เกิม

2. การใช้ขา และ เท้า ให้ใช้การ เคลื่อนไหว แบบ กรรไกร ชานน ให้ กอง เร้า กิง ปลาย เท้า มา ช้าง หน้า กัน ฝ่า เท้า ขึ้น เกริยม ถีบ น้ำ สำหรับ ขา ล่าง ให้ กอง ขา พับ ไป ทาง ค้าน หลัง ปลาย เท้า จุ่ม เกริยม เกเรน น้ำ เมื่อ เกริยม ทั้งสอง เท้า พร้อม กัน แล้ว ให้ กอง

แรงดึงและเกราะ เห้าพร้อมกันมา กันชา เนี่ยิบ courage หั้งสองชั้งชาน กูนอยู่ ให้ปลาย เห้าหั้ง ส่องชั้งชุมและหยุดกันนิ่งอยู่ประมาณ 2 – 3 วินาที จึงค่อยกิง เห้ากันที่เกิดระหว่างที่กิง ชานนจะงอไปก้านหลัง เล็กน้อย ปลาย เห้าชุม มือช้ำมายกที่เริ่มนักกรังแรกรึงขอเข้ากันปลาย เห้า เพื่อเกรย์มดัน เห้าคอไป สำหรับชาถ่างก็ เช่นกันให้งอไปก้านหลังของปลาย เห้า เช้า เมื่อจะ เท่าน้ำกรังท่อไปให้ เนี่ยิบปลาย เห้าออก (ปลาย เห้าชุม) ทำแบบนี้พร้อมกันหั้งสอง เห้าตาม แบบที่นักช่างทันนี้ จึงจะทำให้ดู เรากว้าง ไปช้างหน้าไก่

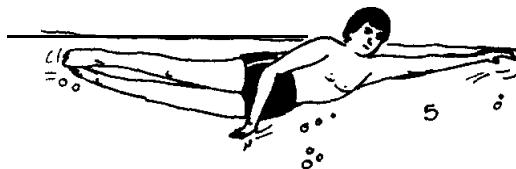
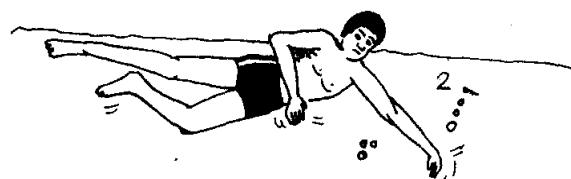
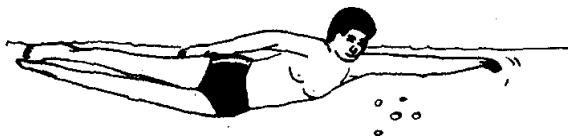
### 3. จังหวะการใช้แขนและข่าวร่วมกัน ใน การว่ายหัวให้มีความสัมพันธ์ กันกันนี้

จังหวะที่ 1 สำคัญแกงชาหั้งสองชิกกัน ปลาย เห้าชุม เริ่ม เนี่ยิบแขนที่ อยู่กันถ่างออกไปในทิศทางที่จะว่ายไป (ก้านเหนือศีรษะ) เนี่ยิบท่อออกไปให้สุก ป่ามือกว่าลง แขนที่อยู่ช้างนนกกว่าลง แบบนี้ช่างถ่างกัน

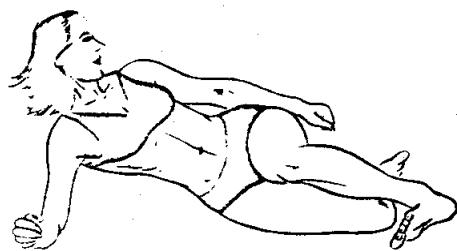
จังหวะที่ 2 เริ่มกอกแขนกิงป่ามือคึ่งน้ำงอนแขน เร้ามา ชุดเดียวกันที่เริ่ม งอนแขนก้านบน กิงป่ามือ เร้ามาทางออก พร้อมกันของชาที่อยู่ก้านบนไปช้างหน้า เกรย์มคั่งป่า เห้า แบบชาที่อยู่ช้างถ่างไปก้านหลัง ชุดเดียวกันที่กิง เห้าถ่างไปหลังให้ปลาย เห้าถ่างงอ เมื่อกิงไปพอ ประมาณ (สุกจังหวะ) ให้ชุมปลาย เห้า เกรย์มไว้

จังหวะที่ 3 เมื่อแขนถ่างกิงมาถึงระกับหน้า เราก ให้แขนนรันช่วงบลกัน กอกแขนที่แขนถ่าง เนี่ยิบท่อออกไปทางก้าน เหนือศีรษะและบีชาโภชานถิน้ำชาถ่าง เท่าน้ำ เช้า หากัน

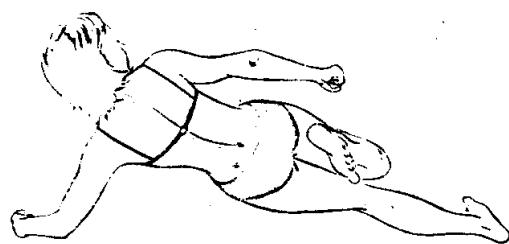
ทั้ง 3 จังหวะรวมกัน เป็นการว่าย 1 stroke ถ้าจะทำกรังท่อไปก์ทำตาม จังหวะไปใหม่อีก ถ้าจะใช้การว่ายโดยยกแขนบนกันไป เหนือน้ำ กิงใช้จังหวะ เกี้ยวและวิชี เกี้ยว กันกันที่ก่อความเส้นสายกันแบบที่ยกแขนบนกันไป เหนือน้ำ เท่านั้น (กังบาท)



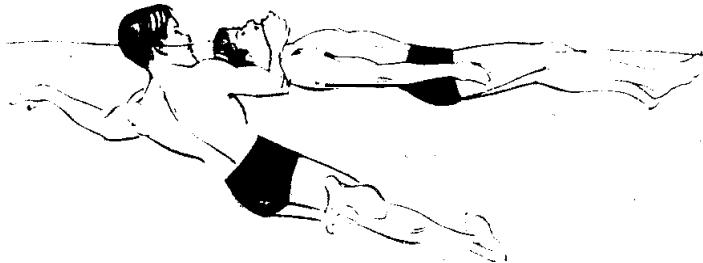
การว่ายทางซ้ายทางขวา (SIDE STROKE )



ภาพ การใช้เท้าทาวร้ายค้านช้าง ที่มองจากด้านหน้า



ภาพ การใช้เท้าทาวร้ายค้านช้าง ที่มองจากด้านหลัง



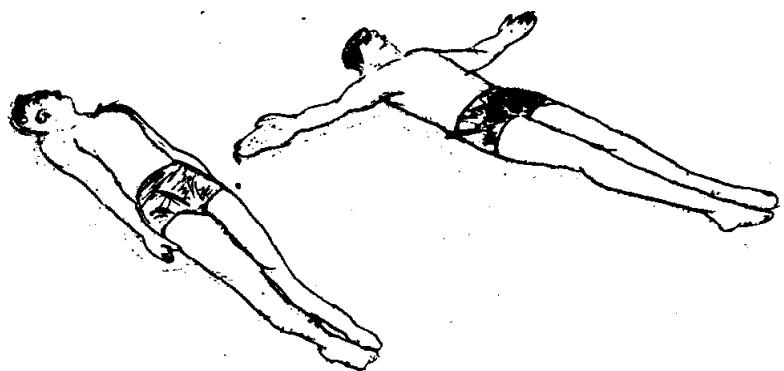
### ลักษณะการใช้ท่าว่ายน้ำข้ามลำกอกน้ำเข้าฟัง

อนิจ การว่ายน้ำในลักษณะนี้ การเดินเท้าและถีบเท้านั้น เท้าหักสองครั้ง แยกหางกันและของเข้ามากกว่าการว่ายน้ำท่าวักวะ

#### การว่ายท่ากบหน้ายกรึงท่อน (Elementary back stroke)

เป็นท่าว่ายที่คล้ายกับกบก้มท่ากบ แต่ท่า Elementary back stroke เป็นท่ากบหนายที่ใช้การถีบเท้ากบ แพลงวยตัวอิ่ม มือปลอกน้ำเข้าหาตัวเท่านั้น เป็นท่าที่ฝึกง่าย ใช้ร้ายเมื่อเรารู้สึกเหนื่อยในขณะที่เรารู้สึกเหนื่อยเมื่อว่ายนาน ๆ หรือว่ายไปไกลจากฝั่ง เราก็หมายคืนถีบเท้ากบ มือปลอกน้ำไปเรื่อย ๆ เป็นการพักไปในคราวจังมื้อเรียบหาน้ำอีกว่า ว่ายน้ำแบบพัก (Rest stroke) เป็นท่าที่ใช้การพักและการทรงตัวอยู่บนน้ำหนึ่งน้ำไป ก็ให้บุรุษช่วยเหลือคนเองในการว่ายเข้าหาฝั่งได้ ท่าพักนี้เป็นแบบอย่างของการปักท่ากบ ให้ แพลงหนาแน่นที่จะว่ายไปได้ควรที่จะถีบเท้ากบให้คืบสมควรด้วย นองจากใช้ช่วงตัวเองแล้ว ในการช่วยกันกันน้ำ สำหรับท่าพักนี้ยังใช้ในการช่วยเหลือกันกันมากที่สุดทั้งวิธีการปักจัง การกระแทกน้ำ คือ

ท่าเกริญ ให้บุรุษนอนหงายราบกับพื้น เท้าซึ่กกันและหั้งสองข้างอยู่แนบ  
ข้างสักตัว



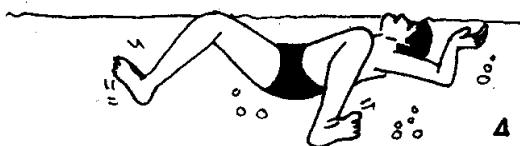
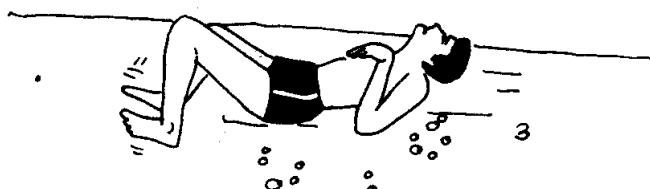
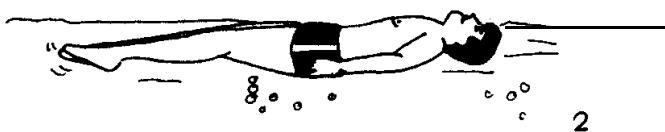
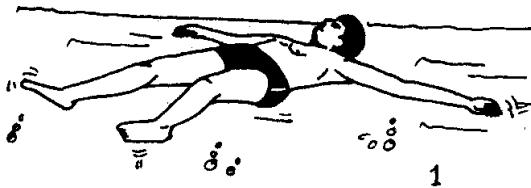
ภาพ การใช้แขน

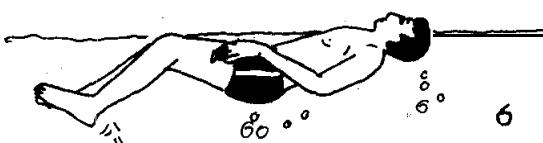
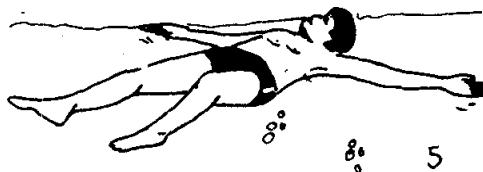
จังหวะที่ 1 วางปีมือหั้งสองในรวนไปกับพื้นด้วย ๆ พับแขนให้แนบและมือชี้บนข้างสักตัว ย่างไปทางศีรษะหอยังระคับในอ้อให้การแขนออกเหยียกตรง เสมอแนวไหด์ป่านมือหันไปทางปลายเท้าน้ำ เวียงซึ่กกันกังอยู่บนนั้น

จังหวะที่ 2 งอขาเข้ามาหาตัวทั้ง เว้รื้น ปลายเท้าแยกออกจากกันกังป่า เท้าชี้น เกริยมถินน้ำ

จังหวะที่ 3 ให้มือแขนที่เหยียกตรง ระคบในล้นนี้เข้าหาตัวพร้อมกับถีบเท้า กว้างออกไป รวมแขนเข้าแนบติดสักตัว ขณะเดียวกัน เมื่อขาถีบน้ำออกไปสูดแล้วก็รับซึ่กกัน ปลายเท้าสูมเมื่อัน เสร็จสิ้น 1 stroke การถีบครั้งต่อไปในเริ่มหานจังหวะที่ 1 ในมีสับไปเรื่อย ๆ จนถึง ในการถีบเท้านั้นให้ปักแนบเคียวกันเท้ากัน

เมื่อลงน้ำก็ให้หัวตามรัง养นะ เก็บวัน เพียงแค่พยายามอย่าให้เข้างอและยกขึ้นพ้นน้ำ จะทำให้คืบรวมมาก เข้าจะอยู่ในแนวเดิวน้ำเท่านั้น พยายามให้ขาส่วนบน เมื่นระดับ เส้นกรุงกับส่วนท้องๆ กวบ เมื่อท่านมครั้งหนาจะอยู่ในท่า เกริบมให้เริ่มการรัง养หัวก่อไปปกาน ปกติจะเป็นท่าการร่วบพักกอกันไปในแต่ละ stroke

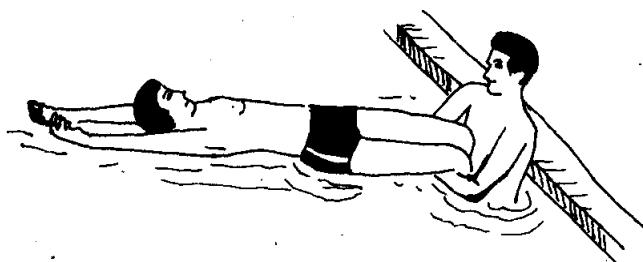




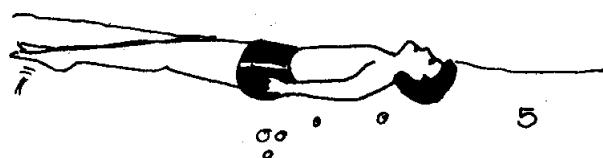
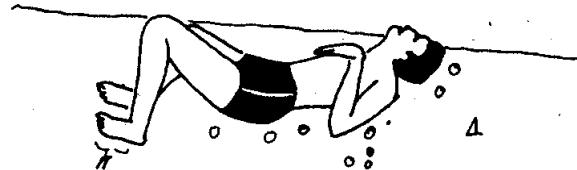
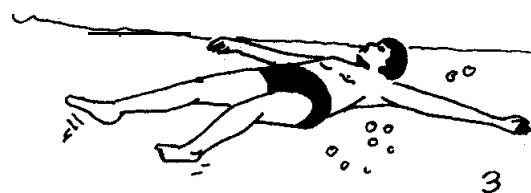
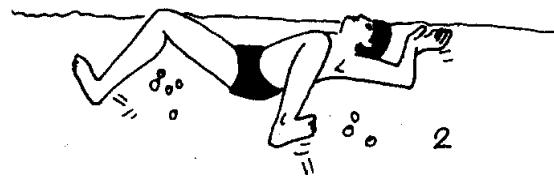
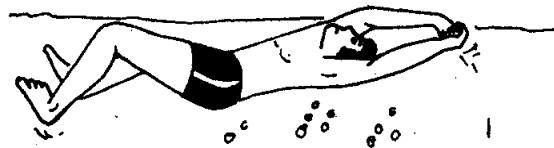
ภาพ การว่ายท่ากบหงายครึ่งท่อน

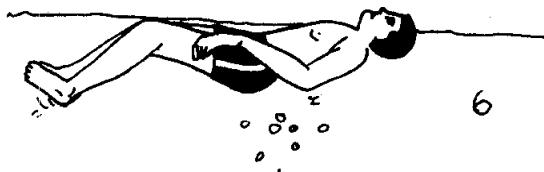
การว่ายท่ากบหงายแบบเดิมหรือแบบเบื้องตนให้สุกเห็นศีรษะ (Elementary Stroke)

ในการว่ายท่านี้สักधำการว่ายเห็นอกันท่าทึก (Rest Stroke) หรือท่ากบหงายครึ่งท่อน (Elementary back stroke) เป็นแก่คนที่ใช้แพนที่จะการ semen แนวโนลเพื่อกลับเบื้องตนไปให้สุกเห็นศีรษะแล้วน้ำปลาอยู่มือออก บิกชูนหันผ่านมือออกกินน้ำมาท่าปถายเห้า กอดก้มมา semen แนวโนลแล้วจึงลักน้ำห่อไป ความรังหะและลักษณะการว่ายของท่า Elementary back stroke ทุกประการ ขอให้ปฏิบัติการที่กล่าวมาด้วยความ

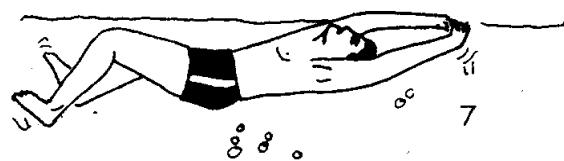


ภาพ การปักใจชน





6



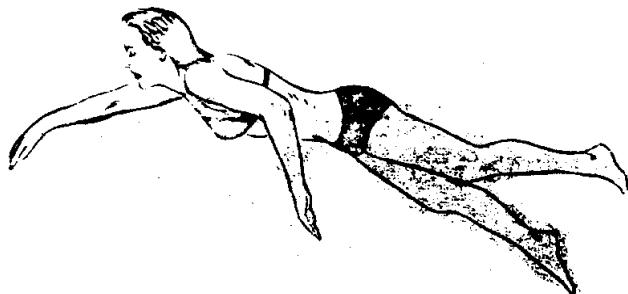
7

### ท่าสุนัขก้นน้ำ (Dog Paddle)

ในการฝึกว่ายน้ำท่านี้ทุกท่านที่จะมาเรียนการช่วยคนกันน้ำต้องเรียนการว่ายน้ำ 1 มาแล้ว จึงถือว่ามีความรู้ในท่าการว่ายน้ำแบบสุนัขก้นน้ำบ้างแล้ว อาจบางทีพบเห็นสุนัขกันน้ำว่ายน้ำบ้างแล้ว

วิธีการของท่านี้คล้ายกับการว่ายหัวใจ (Crawl stroke) มากที่สุด นิยมกัน  
แก่ชาวที่ใช้ระบบปัสสาวะปากหอยใจไส้สะกรอก ชาที่เกรน้ำก็จะเข้ามากกว่า และเกรน้ำหรือ  
กีกันน้ำออกไปใช้เพียงคราวท่อนล่างมากกว่าหัวใจ นือที่ใช้ในท่านี้ก็จะอยู่ในน้ำก็ออกเวลา  
หรืออาจจะใช้วิธีการยกแขนให้ยื่นพ้นน้ำซึ่งมากที่สุด ก็ได้ แต่ปกติแล้วใช้แขนเหยียกไปมานาทีน้ำ  
เหยียกไปให้สุดแล้วจึงกิงน้ำมานาทีรับกับการแล้วก็เหยียกออกไปกลับกันทั้งสองชั้ง ท่านี้มักจะใช้  
ในการเลี้ยงกันมากกว่า โดยการเลี้ยงกันให้เดล่อนที่ไปช้างหน้า ถ้าไม่ใช้ในการช่วยคนกันน้ำ  
แล้วลักษณะจะแตกต่างออกไปอีกคือขาและแขนหัวใจไป ศีรษะอยู่บนน้ำตามอง Kong ที่ทันมา ใช้คือชัน  
อ้าปากหอยใจไก่ออกเวลา

กุญแจ ก้า ร่วยท่า Dog Paddle



การร่วยในน้ำ (Under water swimming)

การร่วยในน้ำหรือการค่ำน้ำร่วยนั้น ใช้ในการสกัดการร่วยให้ผิวน้ำออกไป ไกล ๆ หรือวิ่งเวียนหาของที่ร่นน้ำหรือคนที่ร่นอยู่ใกล้น้ำ การระบายน้ำที่ไม่มีชื่อนี้ก็มีกับการกลับล้มหายใจ วิธีการร่วยแบบนี้จะใช้มือและเท้า เมื่อขึ้นกับหากบ นิกกัน เพียงการเคลื่อนไหวของแขนบังเดือนอย คือ เมื่อแขนคงและยกน้ำหนักให้ถึงมือ เสยไปปานถึงหน้าขาท่อนบนจนกระหั้งแขนทั้งสองข้างแบบอยู่ข้างลำตัว (แขนเหยียกไปสุดท่ากบแขนจะรวมมา เพียงระดับอกเท่านั้น) และจึงเหยียกแขนทั้งสองแขนลำตัว พุ่งออกไปแผลกน้ำอีกสำหรับ เท้า เมื่อขึ้นกับหากบทุกประการ อีกวิธีหนึ่งในการร่วยในน้ำอาจใช้มือยกแขนที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ส่วนขาใช้การเหยียบแบบหัวตัวคือ flutter kick เทศชาสกับกันเก๊ก

จังหวะการใช้แขนและขาในการร่วยในน้ำควรปฏิบัติคันนี้ ท่า เกริมให้กันน้ำลงไปฉัน เท้าออกไปมือทั้งสอง เหยียกอยู่ เมื่องหน้าแขนชิดกันในทุกทั้งสองข้าง ปั่น มือ เหยียกตรง

จังหวะที่ 1 เมื่อคิ้วเราเริ่มจะ松ชั้ลง ในห้อง เท้าทั้งสอง เข้ามาแบบ เท้ากัน เพื่อถีน้ำแล้วรวมซิกกัน

จังหวะที่ 2 ในสิบ เท้าที่ถูกออกไปค้านหลังทั้งสอง เท้าพร้อมกัน ในขณะเดียวกัน ในทิศมือขวาออกให้กว้าง เป็นเส้นโถกหั้ง 2 ชั้งพร้อมกัน คิ้นน้ำจวนแขน เหยียกไปแบบซิกล่าคิ้ว

จังหวะที่ 3 ในห้องแขนทั้งสองแบบค่าตัวกลับไปในน้ำพร้อมกันงอขา เตรียม ถีน้ำในจังหวะเดิม (ให้คุ้ภาพการร่ายกนิว่ายน้ำ 1 เป็นคิ้วอย่าง)

### การปีกหัวยอกน้ำ

ในการปีกหัวยอกน้ำ ให้น้ำท้าที่ถูกความมาแล้วช้างก็มาปีกและปฏิบัติเพื่อใช้ ช่วยเหลือคนอกน้ำต่อไปก่อนที่จะช่วยคนอื่นให้ท่านคานนึงถึงคิ้วของท่านก่อนว่า ท่านว่ายน้ำได้ก็พอ หรือไม่ สภาพของท่านพร้อมที่จะช่วยเหลือ เช้าไก่หรือไม่ ท่านมีความรู้ เกี่ยวกับการช่วยเหลือคน อกน้ำบ้างหรือไม่ ท่านพอที่จะหาอุปกรณ์ช่วยดูดกันได้หรือไม่ถ้าท่านว่ายน้ำไม่คิดพอ ถ้าท่านว่ายไป ช่วยเหลือ เช้าท่านมีทางที่จะช่วย เช้าไก่หรือไม่ ถ้าหานถูกอกกร็อกหรือหาน เช้าช่วยแล้วท่านมีวิธีการ ป้องกันการถูกอกกร็อกหรือไม่ ท่านต้องรู้ว่าจะช่วยให้ก่อนช่วย เช้าเมืองชนบทและปฐมพยาบาล อย่างไรในสิ่งที่ท่านต้องคานนึงดังนี้ ถ้าหานมีในเรื่องของ การช่วยคนอกน้ำอย่างคิ้วท่านไม่ห้อง กังวลในสิ่งเหล่านี้เลย โดยการปีกหัวว่ายน้ำที่ถูกความมาแล้วช้างก็ตามโดยการปีกกันนี้

1. ปีกการใช้แขนส่วนใหญ่จะเป็นการใช้แขนแบบหัวอย่าง (side stroke) โดยใช้แขนล่าง เป็นแขนถีน้ำ อาจให้ผู้เรียน เกาะขอบกระถางที่ไม่ถ�นัก หรือ หาด เชือกมาชิงกลางกระถางให้กึ่ง แล้วผู้เรียนรับ เชือกถ่วงมือที่ไม่ถถนักใช้มือช้างที่ถถนักถีน้ำ จนกว่า กระชานาฎและมีแรงพอให้หักกระถางกับมือช้าง เก็บ

2. การปีกใช้ชากิ้ริการกึ่ง เชือกที่ชึงโภคใช้มือขึ้นแล้วใช้เท้าถีน้ำ ทำที่ เหนอะ มักจะใช้หัวกันช้าง (side stroke) และหากบุญหาโดยการถีน้ำเท้า ถ้า เป็นหัวกัน ช้าง (side stroke) ก็จะเพียงมือเกียว เท้า เทพบุญชีน้ำไป ถ้า เป็นหัวกันหมายใช้ 2 มือขึ้นเท้าถีน้ำไป อาจจะหาทุ่นหรือทุ่นมาให้ปีกกระถางจะทำให้การปีกได้ผลลัพธ์

3. ฝึกการใช้แขนและขารวมกัน ให้ผู้ใช้ทุนสูญเสอไว้แล้วปักจับหัวน้ำจากโคลน  
แห่นที่ไม่ถูกจับหัว ใช้เท้า เทเกหรือถินน้ำไปโคลนใช้ขา 4 ครั้ง (ชั้งละ 2 ครั้ง) ก่อการใช้  
แขนพอนักศึกษา 1 ครั้ง เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วให้ใช้คน เป็นหัวโคลนผู้เรียนเกาะโอบหัวที่โคล  
นแล้วให้ในหน้าหุ่นพ่นน้ำทิว การใช้มือที่ไม่ถูกโอบแล้วฝึกเทเกหรือถิน เท้า ตีมือช่วยจนสามารถ  
ลากหัวไปได้ไกล 25 - 50 เมตร โคลนหุ่นไม่ร้อนน้ำ เมื่อชำนาญแล้วจึงหักให้หุ่นหลอกองกันกูแล้ว  
ให้ผู้เรียนลากให้โคล (ห่านอาจจะใช้หัวว่ายค้านข้างหรือหักหน้ายกโคล ตามรูปแบบที่รับหุ่น)

ภาพ



ภาพ การใช้แขนและขาลากคนป่วย

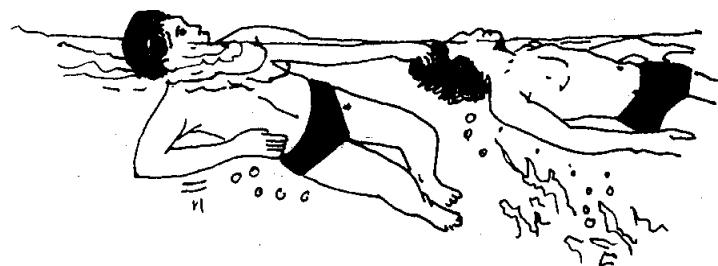


ภาพ การลากคนอกหัวที่หัก

## วิธีการพากนจน์น้ำเข้าหาฝั่ง

บุตรที่จะทำการช่วยเหลือคนอกน้ำจะถอยกระซิกไว้ เสมือนว่า การพากนจน์น้ำไปหาฝั่งนั้นจะถอยไม่ให้หนานั่นน้ำ ทองให้หนาของบุตรจนน้ำอยู่บนน้ำ และพยายามพา เข้าไปในอัคติบุตรจนน้ำวนวนกันนานมากที่สุด เพื่อเป็นการช่วยในการลอดยกตัวและไม่ห้าน้ำในการพากนจน์หานะท่าให้เร็วขึ้น ในขณะเดียวกันหานะท่องพยายามระวังในเรื่อง ของการก่อกรรคของบุตรจนน้ำซึ่งอาจจะมีชื่นโกรก หานะท่องว่ายน้ำออกไปกู้ยการลอดยกตัวในมากที่สุด หรือพยายามทรงตัวไว้ พยุงบุตรจนให้ลอดอยู่เพื่อรอให้บุตรช่วยเหลืออีกมาช่วงอีกทีหนึ่งก็ได้ การพากนจน์น้ำไปในเรียนในหน้าอยู่บนน้ำคลอกเวลาจนห่าให้บุตรกันน้ำมีความเชื่อมั่นในการพากนจน์หาน แม้ว่าหานะท่องน้ำบ้างในบางโอกาสตาม ในการพากนจน์น้ำ เข้ามั่นน้ำมือบุตรพยายามวิธีช่วยกัน แต่ส่วนใหญ่เป็นการทำร้ายไปทางหลังบุตรจนน้ำ เพื่อความปลอดภัยของบุตรเข้าช่วยเหลือที่จะไม่โกรกหรือรัก และที่สำคัญบุตรกันน้ำกับในค้านการลอดยกตัวและการหายใจจะสะดวกขึ้น การพากนจน์น้ำจึงมีผลยิ่งกว่าช่วยกัน กือ

1. การพากนจน์น้ำโดยวิธีการจับมือหรือคอเสื้อ (hair carry or shirt carry) วิธีการพากน้ำให้หูลอดน้ำ รอการช่วยเหลืออยู่ให้บุตรเรียนรู้การลากหุ่นเข้าฝั่ง เมื่อบุตรเรียนรู้ไปดึง ในตอนแรกให้ใช้มือช้ำหูหนึ่งจับกลางหุ่นหันหน้าชน และช่วยประรองให้หนาพากน้ำแล้วพาหุ่นไปปูนเกิดความเร็วและแรงพุ่งด้วยความกันชื่นก่อนจึงใช้มือที่ไม่ลับกันบัน หรือคอเสื้อของหุ่นไว้แล้วใช้มือที่ถูกหันน้ำใช้เห้าดับและเห็นน้ำเข้าหาฝั่งให้เร็วและแรง ระวังอย่าให้หนาของหุ่นน้ำสาลิกน้ำไป การช่วยหานะท่องใช้การร้ายทำกันช้ำ (side stroke) มือที่รับคอเสื้อหรือยอมกันน้ำให้เบี่ยงกันสูงและยกขึ้น เลิกน้อยพอให้หนาของหุ่นพาน้ำ



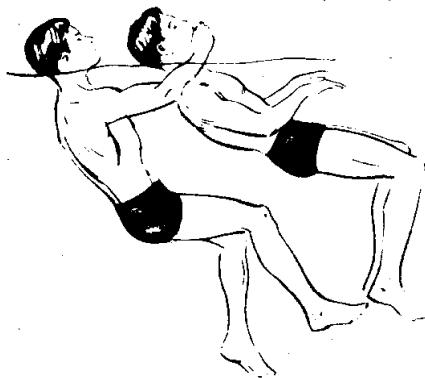
ภาพ การพากนจน์น้ำ



### ภาค การพากวยการจับคอ เสือ

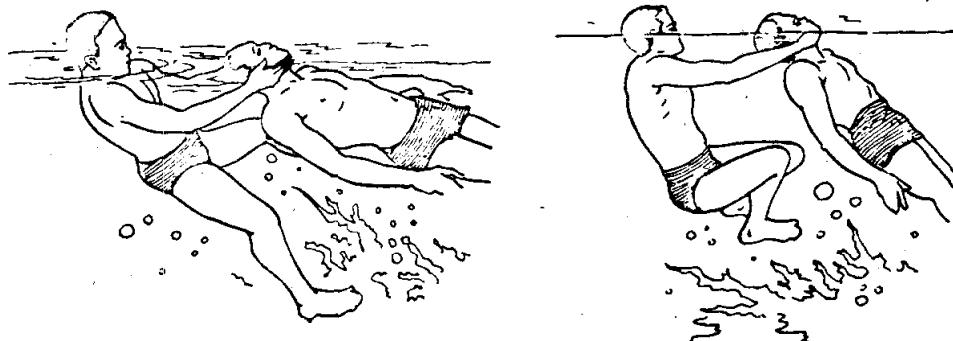
2. การพากวยการจับมือลาก (Hand Carry or Wrist Tow) ใช้ในกรณีที่กุนจันม้าถูมนือขึ้นมาหันน้ำและยังไม่นอนแปรงทะกุยกระกำที่จะก้าวหรือยกกรรไบช่วย ควรจับมือของคนงานม้าก่อนมือขึ้นมาหันน้ำแล้วลากเข้าซึ่งโดยใช้ท่าการว่ายก้านช้าง (side stroke) ให้เหยียบแขวนที่กุนจันม้าให้สูดชื่นพอให้พัฒนา ป้องกันการก้าวจับของบุ๊กหน้าไปในตัวกวย ลากไปพอให้น้ำจางหวานหรือให้เชาเกิดความมื้นใจไม่คืนเสียก่อนจึงเปลี่ยนเป็นช่วงกวยท่าอื่น ท่านี้ใช้กับบุ๊กหนาแปรงยาวมือลากไป ให้จับมือลากเข้าซึ่งกามปักกิแล้วจะใช้มือก้านที่ไม่ดันกัด ท่านี้จะก้านน้ำมากกว่าท่าอื่น ๆ ถ้าหากไม่ทิ้งของบุ๊กในลากจะระหว่างก้านน้ำมาก

3. การพากวยวิธีการจับกลาง การพากวยนี้ให้บุ๊กเรียนใช้มือช้างที่ไม่ดันกัดที่กลางของหุน ให้บุ๊กอ่อนฝ่ามือใจกลางในมือแขวนจะใช้แบบเหยียบคลอกใบก็อก แต่อารหานให้ทองเกรงมือมากจึงการใช้แบบขอแขวนกึงกลางให้ศรีษะหุนเกยมานชายโกรงของบุ๊กเรียนจะໄกไม่ท้าน้ำมากและในท้องเกรงมือกึงส่วนมือที่เหลือให้กึ่งน้ำและบลอกน้ำ ชาลิมแบบว่ายก้านช้าง (side stroke) ท่านี้อาจจะใช้ท่ากบหมายก็อก ให้บุ๊กการที่บุ๊กเรียนหมายก้าวขึ้นเมื่อจับกลางกึงให้ศรีษะหุนเกยที่หน้าห้องหรืออกศรีษะบุ๊กเรียน ถ้าเท่ากบหมายมือกึงและบลอกน้ำไปกวย



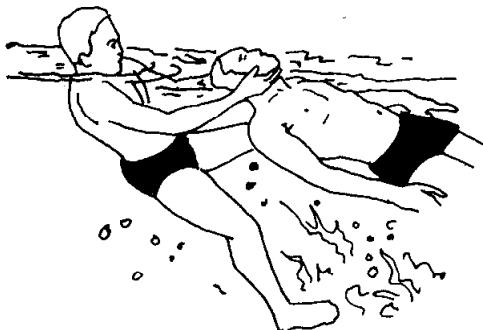
### ภาพ การพากวยการรับค้าง

4. การพากวยวิธีการใช้สองมือประกับที่ค้าง (Chin pool carry) ในการแข่งขันกีฬาที่จมน้ำหรือโกล์ฟจะจมน้ำหรือกำลังลอยตัวอยู่ในน้ำช่วยเหลืองานไปที่ๆ กันจน จับผูกหัวเข้ามาแล้วเริ่มลาก เพื่อให้กันจนลอยเข้ามา เป็นลีบัน เป็นขา 2 มือของท่านประกับที่ค้างปลายมือชนกัน หรือเกยอกันก็ได้ ระวังอย่าให้หัวไปกว่าค้างจะทำให้ไปรักกอกกระซูกกระเดือกระห่าให้บุ้งกน้าวหายใจไม่ออก เมื่อรับค้างก็ยืดมือหั้งสองไก่แล้วให้ใช้เท้าถันค้าง กับในลักษณะง่าย เช้าหาดี



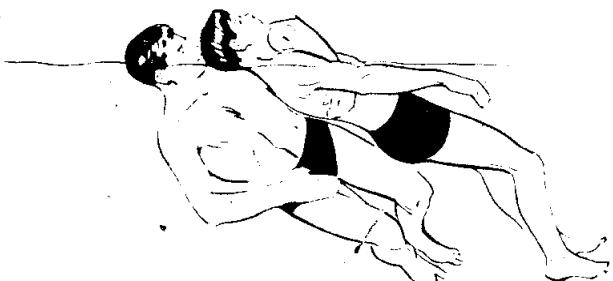
ภาพการร่วมน้ำช่วย โดยการตีค้าง

5. การพากย์การใช้ส่องนோประกองจับหน้า ผู้ช่วยห้องว่ายทิ้งมาก่อนหมาย (Elementary Stroke) วิธีการช่วยและการพาก เมื่อนอนก้นหัวใช้มือจับคาง (chin pool carry) เพียงแค่เปลี่ยนเป็นมา เอามือประกอนที่เก็บหั้งสองข้างของญี่โภรับการช่วยเหลือ



ภาพ การพากย์การใช้ส่องนோประกองหน้า.

ภาพ การพากย์แบบแซนกอกหน้าออด



6. การพากย์การใช้แซนกอกบ้านหน้าออด (Chest cross carry or cross chest tow) มีวิธีการโอบรักญี่โภร์ 2 วิธีการ

6.1 โอบแซนกอกให้รักแร้ไปอ้อมคอ การช่วยเหลือวิธีนี้จะทำให้การว่ายไปทางญี่โภกน้ำจับยันกึงชื้นมาหากเชาไปให้ใกล้ความเร็วพอให้ก้าวเข้าสอยชื้นมาแล้วจึงถึมเท้าจะลดอัตราคนตกน้ำ

6.2 ท่าโอบแซนรอบคอไปรักแร้ ท่านมีวิธีการกระทำดังนี้คือ ให้ญี่ช่วยคนตกน้ำว่ายไปกึงญี่โภกน้ำชื้นมา (กึงยันหรือคอเลือ) ว่ายพากญี่โภกน้ำทิ้งหัว side stroke พอกให้เชา เกลื่อนที่ให้ก้าวฉวยน้ำชื้นมาแล้วจะลดความเร็ว ใช้มือจับญี่โภกน้ำให้หันหลังให้ใช้มือที่ไม่

ฉบับอ่อนชลอกรอนานออกไปสอดกิจกรรังของบุ้งกน้าวันนี้กิจวัสดุให้หน้าบุ้งกน้าวน้ำหน้าพากซึ่มมาอยู่  
ตรงในคลื่นของบุ้งกน้าวันนี้ไปมากทันน้ำ ใช้มือที่เหลือกิจและลักษณะ เท้าก็ถูกหักหักหงาย  
(Elementary stroke) เช้าหาดี

หั้งสองหน้าก้าวยคลึงกันแท้ค่องวางให้บุ้งกน้าวันนี้สับสน เหมาะที่จะใช้กับ  
บุ้งกน้าวันนี้เพื่อก่อกรรัก ในบุ้งกน้าวันนี้ใช้มือทั้ง 2 ประบูรณ์รักให้แน่นหรือมือเดียวก็ได้ แท้  
กระซิบรักบุ้งกน้าวันนี้แน่นแนบตัวบุ้งกน้าวันนี้ เช้าจะไก่ก่อกรรกไม่ได้ ห่านจะไก่ลากเช้าดี  
ไก่ลากหักหงาย

#### วิธีการแก้ไขการ เกาะยึดจากบุ้งกน้าวันนี้

เพื่อความปลอดภัยของห่าน ในค้านการช่วยเหลือบุ้งกน้าวันนี้ให้เก็บดี บุ้งกน้าวันนี้จะ  
ฝึกป่านการช่วยบุ้งกน้าวันนี้ ถึงแม้จะมีวิธีการว่ามีที่ที่ ก้านน้ำกิ หรือมีวิธีการพาที่กิ่ก์ตาม บังไม่  
พอแก้การช่วยเหลือบุ้งกน้าวันนี้ ห่านจะต้องรู้วิธีการ เช้าช่วยบุ้งกน้าวันนี้ รวมทั้งวิธีการแก้ไข การ  
เกาะยึดจากบุ้งกน้าวันนี้ ตามวิธีที่ที่สุดที่ใช้กันโดยทั่วไป ในเมื่อห่านไก่ประสบสถานการณ์ เช่นนี้  
เช้า วิธีการแก้ไขในการ เกาะการกรอกรัก การยิกขันจากบุ้งกน้าวันนี้ ทางที่ห่านควรจะทำการฝึกหัด  
บนบนกรณีความรู้ความชำนาญในห่าค่าง ๆ เสียก่อน และจึงลงมือฝึกหัดในน้ำต่อไป มีความ  
ชำนาญก็แล้ว เพื่อห่าจะไก่มีวันนำไปใช้ช่วยเหลือบุ้งกน้าวันนี้หานจะพบในโอกาสคราวไป

#### วิธีการแก้ไขการ เกาะยึดที่ควรฝึกป่าน มีดังนี้

1. ในกรณีที่บุ้งกน้าวันนี้หั้งสองให้มีก้าวจากห้างในลงห้างถ่างออกไปช  
ห้างนอก หรือมีก้าวมือออกทางปลายมือของบุ้งกน้าวันนี้แล้วกิจ เช้าหาดีของห่าน

2. ในกรณีที่บุ้งกน้าวันนี้หั้งสอง ให้มีก้าวจากห้างในเข็นห้างบนเหวี่ยง  
ออกไปหรือมีก้าวมือหั้งสอง เช้าในทางก้านปลายมือของบุ้งกน้าวันนี้แล้วกิจ เช้าห้างถ่างของบุ้งกน้าวันนี้

3. ถ้าบุ้งกน้าวันนี้หั้งหานมือ เกี่ยว กิจ ส่องมือ ลักษณะซึ่งมีก้าวในเขามีห้าง  
หนึ่งของหานลดลงเช้าไปรับมือหานไว้แล้วกิจ เช้าห้างถ่างอย่างเงา หรือใช้มือที่เหลือรับมือของบุ้ง

อกน้ำแล้วมีครั้น (ถ้าไม่มีขอรับไปรับมือของบุคคลน้ำทางก้านนิวักอยู่ที่บ้านอย่างแรง) ส่วนอีกนึ่งบิตรอนึ่งรื้นทางป้ายเมื่อแล้วก็ขึ้นเข้าคัวอย่างแรงจะไกพันจากกรีบกุน

4. ถ้าห่านถูกจับที่ช้อนมือของหานค่วยสองแซน ลักษณะถูกจับกล่าวให้ในมืออีกช้างหนึ่งลุ้งลงจากช้างหนึ่งไปรับมือของหานแล้วคัวขันอย่างเร็ว (หรือจะใช้แม่น ช้อ 3 กีก)

5. ถ้าห่านถูกจับคอ เสือนหรือพอ ให้รับที่หัวแม่มือของเขาแล้วแกะบิตรลอกออกไป หรือรับนิ้วหัวแม่มือของเขางานของกรากน้ำซึ่ง เมื่อเข้าเริ่งป่าจะปล่อยเอง

6. ถ้าห่านถูกกอกกรันที่ศีรษะให้รับที่หอกของเขาทั้งสองฝักรีขันพร้อมกับลอกคัวช่องหานลงช้างส่าง ถ้าไม่ถูกให้ใช้หอกกระหุ้งที่หน้าอกบุ้กออกแรง ๆ แล้วมุกลอกออกมานอกไปโดยเร็ว

7. ถ้าห่านถูกกอกที่คอ ให้เอามือของหานทั้งสองข้างยกที่คางของบุ้กออกอกไปอย่างแรง แล้วรับมือของเขามีกิขาวมาหันหลัง เพื่อบังกันการกอกยีก ถ้าหานยกที่คางแล้วไม่เป็นให้ใช้ป่ามือ เนบีกครองชี้แผลกรงปากและรูนูกแล้ว เสือกป่ามือขันช้างหนอนอย่างแรงจะหลุดออกมาไกหรือใช้มือปักแก้มของบุ้กจนน้ำในบีกไปทางช้ำบ้มือ แล้วใช้อีกมือปักแขนชาวออกไปทางก้านชัวแรง ๆ ก็จะพันจากกรอกกรักไก

8. ถ้าห่านถูกกอกคอจากช้างหลัง ให้หานใช้มือข้างหนึ่งรับที่หัวมือ และมืออีกช้างหนึ่งลักที่หอกเข้าขันไปพร้อมกับลอกคัวช่องหานลงช้างส่าง พลิกคัวหามาหันหลังของเขาน

ในการพิทห่านถูกจับแล้วหานแก้ไม่ได้กานนี้ ให้หานกวนน้ำดองไปช้างส่างแล้วใช้มือหรือเท้าสุกเพื่อจะไกปีบหรือลักเข้าอกหานรูก่อนช่องร่างกาย จะทำให้หานพันจากกรากะภัยกิฟะกาก

#### วิธีการ เช้าช่วยกันกันน้ำ

การเช้าหานกันน้ำนี้ เป็นสิ่งที่อันตรายสำหรับบุญช่วยกันกันน้ำมาก เพราะลักษณะหานของคนกันน้ำนี้ระยะแรกของกรอกน้ำจะห่ออะไรไว้ในถูก เอาแทะที่นั่นรนตะเกียกกะภัย ไข่ gw กว้านหทัยกันบุญชุมนุ่นไปหมกและกะโภนชือความช่วยเหลือ เมื่อเข้าหานเช่นนี้ก็จะมี

น้ำเข้าปากคลื่น浪ไปท่าให้สาลิกน้ำ สำหรับวิธีการนี้จะวนลงทั้งบังมือการกินรับประถึงขันพันน้ำอีก เหนือนคนที่สาลิกน้ำทำท่าทางอย่างนี้ เดียงร้องเรียกให้ช่วยก็จะหมกไป้น้ำจะออกทางก้านรูด แทน ในส่วนการท่าทางการหายใจให้อีก กระเดื่องกอดอยแล้วก็จะหายลงไปสู่กันสระในเมือกห่อราก น้ำจะไปล่อทั้งฟรากซึ่งมาอีกหรือไม่ไปเลย หมกความรู้สึกอันเนื่องมาจากกระบวนการออกเสียง เนื่องในกระบวนการหายใจ บางคนจะจมน้ำและลืมอยู่ในน้ำไปในระหว่างทาง ก็จะ บางคนสามารถที่จะไป พ้นน้ำได้ถึง 8 หรือ 9 ครั้ง กว่าจะรุนหายไป

การช่วยคนที่จมน้ำให้แยกคนน้ำออกเป็น 2 พากคือ

- ก. คนที่ยังไม่จมน้ำบังกลอยอยู่บนน้ำ
- ข. คนที่จมน้ำแล้ว สำหรับคนที่รุ่มน้ำลงไปแล้วบังแมงออกเป็น 2 กลุ่ม คือ
  - 1) คนจมน้ำที่หมดสติ
  - 2) คนจมน้ำที่ยังไม่หมดสติ

ก. การช่วยคนที่ยังไม่จมน้ำ

อาจจะใช้อุปกรณ์ในการช่วยคนที่จมน้ำที่ก่อความเสียหายข้างต้นไว้หรือจะใช้ การร่วมน้ำออกไปช่วย โดยการร่ายไปหาบุตรที่อกน้ำมัน แค่ชิ้นน้ำจะถูกห้องระมัดระวังการช่วย เหลือ เป็นพิเศษ ระวังการกอดรัก กองมือวิธีการแก้การกอดรัก แล้ว เข้าช่วย เหลืออย่า เข้ากันหนาของ คนอกน้ำ ในค่าน้ำอ้อมไปค้านหลังก่อน หรืออย่า เข้าใกล้บุตรที่จมน้ำแล้วพยายามรอดจังหวะพุกให้เข้า หายใจกลับ แล้วจึงเข้าช่วยหรือรอนเข้าหมกแรงก่อนจึงเข้าช่วย แต่อย่างร้อนเข้าหมกสิ่งเสีย ก่อน การช่วยคนที่ยังไม่จมน้ำอาจใช้วิธีการลากพาแมงท่าง ๆ ถังก่อความเสียหายแล้วหรือใช้วิธีการ ลากพาแล้วให้เข้าเกะเทาช่วยทำให้สะกวยิ่งขึ้น

ข. การช่วยคนที่จมน้ำแล้ว

ในที่นี้แบ่งคนจมน้ำออกเป็น 2 จำพวกคือ คนที่หมดสติกับคนที่ไม่หมดสติ

- 1) คนจมน้ำที่หมดสติ จมอยู่ในน้ำให้ช่วยคนที่จมน้ำสังเกตที่น้ำใส่ไว้ให้ เมื่อว่ายไปถึงให้กระท่ากันนี้

1.1 ก้าวเดินไปในแนวคิด เพื่อง迷惑คนอื่นชั้นมากับให้เป็นไก่สูญเสีย ในการดึงเข้ามายังตัวให้ไม่สามารถตัดสินใจได้ ให้พิเศษกับชั้นเดียว

1.2 ใช้วิธีการพยายามกึ่งมือ, กึ่งบุก, กึ่งขอ เสื้อถักไก่ พยายามล่าหา ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

1.3 นำเข้าสู่รุ้ง

1.4 ทำการปะยุบงานโดยการพยายามขอกล้าตัวใจหยุดเด้นให้นานหน้าไว้ กวบ ก่อนนำส่งโรงพยาบาลหรือชุมชนนำส่ง

1.5 เมื่อพิสูจน์แล้วให้ความอนุญาติไว้ในร่างกายหรือให้กินยาเสพติด สารอันให้คืนชีว�력คืนให้ไว

2) คนน้ำที่ยังไม่หมดศีษ ในสูตรช่วยเหลือน้ำไปหาที่คนน้ำยกน้ำและพยายามสังเกต พ้องอาการที่ปุก ๆ ชั้นมาเมื่อถึงที่หมายให้ก้าวเดินไปอย่างให้ก่อให้คนรุ่นนักษัก เพราะอาจถูกกอก ก็อกไก่ง่าย ให้พยายามวิงไห้และห่องมีวิธีแก้การกอกครึ้นให้ได้ พยายามเข้าทางคันหลังขับเข้ากึ่ง ชั้นสูญเสียแล้วกระแทกต้นน้ำ

2.1 ลากพาให้เกิดความเร็วชื่นเพื่อให้สอยค้าสูญเสีย ระหว่างนี้คงจะร่วง การกอกครึ้นและการคืนชีวิตให้ลำบากในการลากพาและพยายามจะห้องไว้วิธีการลากพาทางคันหลัง เช่น หัวจับหน้าลาก รับคางลาก รับบุก และขอเสือลาก

2.2 เมื่อลากถึงยังให้คนรุ่นน้ำ เกาะบึงไว้เรารีบไปรับเชาสากรชั้นเยื่อง

### การนำผู้ที่กันน้ำหรือบุ่วนน้ำชั้นเยื่อง

เมื่อผู้ช่วยคนอกน้ำลากพามาถึงบึงแล้ว การนำผู้ที่กันน้ำชั้นเยื่องนั้น ชั้นอยู่กับลักษณะ ของบึงหรือช่องสระบนน้ำ ๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ช่องสระบนน้ำ หรือริบบิ่งแม่น้ำสำคัญของน้ำที่รายหาก เป็นคัน แล้วแยกส่วน

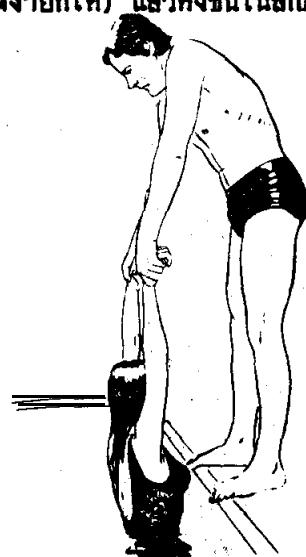
### การน้ำซึมที่ขอบสระว่ายน้ำกันเดียว

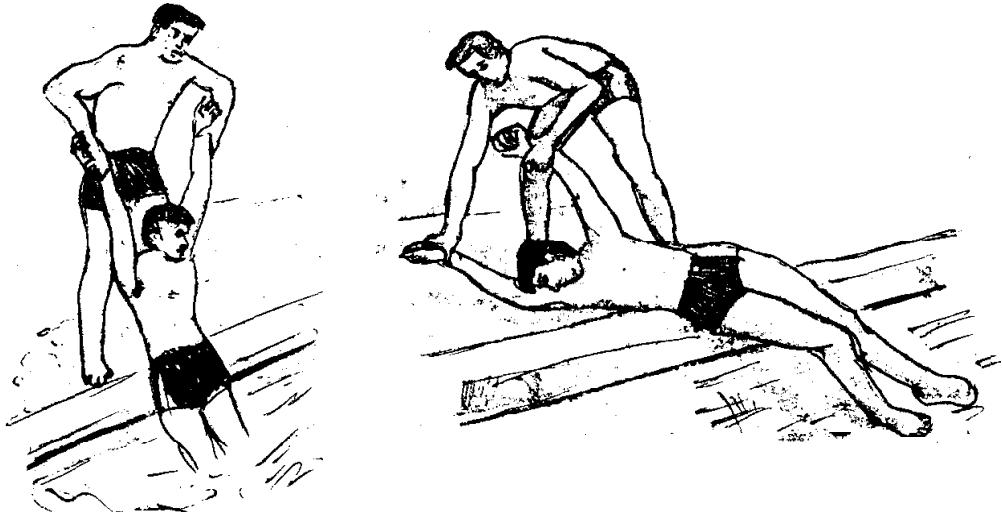
เมื่อห้าน้ำร้ายมาจิงชอนสระให้ห้านใช้มือข้างหนึ่ง เกาะขอบสระไว้ แล้วบีกิ้วข่องห้าน เอาผู้ชัมน้ำไว้กีกอบสระใช้มือข้างที่เหลือรับมืออกกันน้ำน้ำวนบนขอบสระก็พื้นไวน์แล้ว เอามือที่เกาะขอบสระที่บรรกรหองห้านรับมืออกข้างหนึ่งของอกกันน้ำนี้รันไปวางทับบนมือบรรกรใช้มือข้างที่ห้างหนึ่งของห้านกดไปที่หลังมือทั้งสองข้างของอกกันน้ำ เพื่อกันหลุดเลื่อนลงไป แล้ว กิงค์ของห้านรันไปอยู่บนขอบสระ



### ภาพ การยกมือถือก้าวห้านรัน เพื่อกันอกกันน้ำ เลื่อนตกลงไปในน้ำ

เมื่อห้านรีมายืนบนขอบสระแล้วจึงรับมือทั้งสองข้างของตูป่ายให้มัดพังสองข้าง (อาจกิงชัมนในลักษณะครัวหรือongyangกีก) แล้วกิงชัมนในลักษณะจังหวะเดียวให้ดึงกันหรือสะโพกของอกกันน้ำ (กังภาพ)

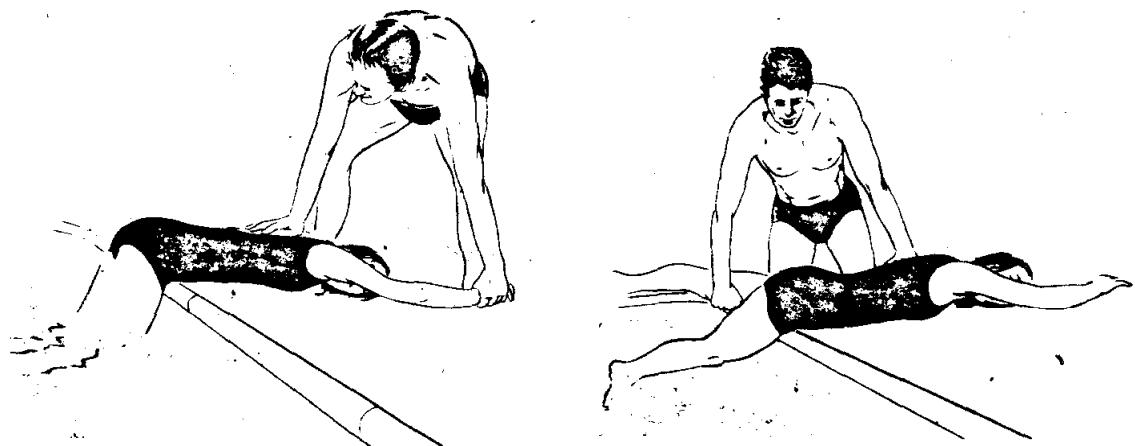




### การกีงขึ้นในลักษณะง่ายท้า

พอกีงขึ้นมาให้ส่วนเอวของ เขาหันของส่วนขี้มยาแล้วรับให้เขานิ่งก้าวกระโดดแล้วป่องย่างลงไป กีงขาผูกอกน้ำยกขึ้นวางบนขอบของสระก่อน

จ้ากีงในลักษณะก้าวท้า ให้รับที่มือหรือข้อมือผูกอกน้ำกีงขี้มยาให้ถึงสะโพกใน รังหวะเกียราระวางกรุ๊กันของสระและวางก้าวผูกผ่าเมืองก่อนจะไปบกขาผูกผ่า เข้ามาให้พื้นของสระ อีกทีหนึ่ง



### การกีงขึ้นในลักษณะก้าวท้า

ในอีกหนึ่งวันเขายังอาเจา เขายังสอดสือให้รักแร้แล้วขับสอนสรวง เขายังอุตสาหะ  
ไว้แล้วเปลี่ยนมือ เขายังมีอกคาม แล้วก็เนินการตามที่กล่าวมาแล้ว

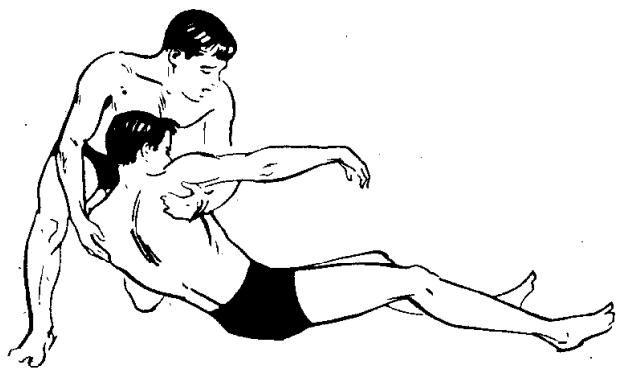
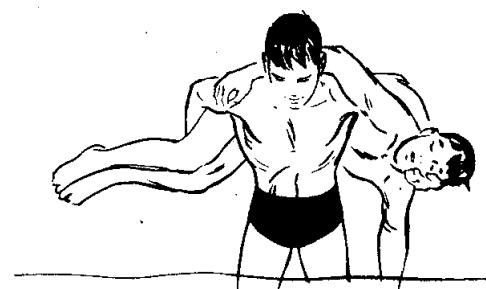
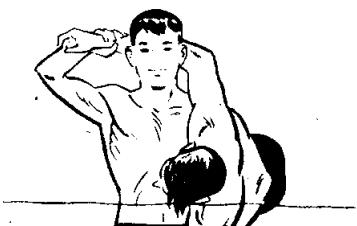
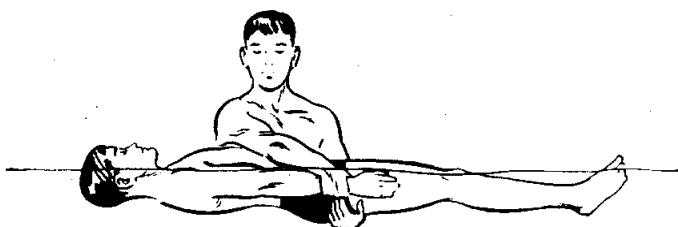
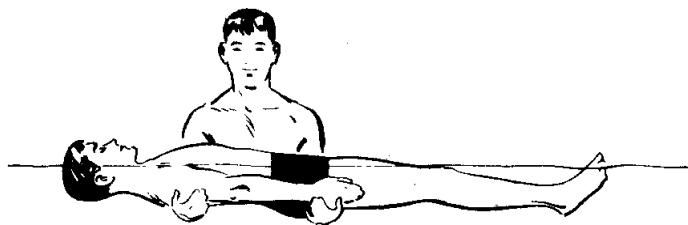
การน้ำขันจากพยายามน้ำสักกลองหรือตะเกล

เมื่อท่านว่าเม่น้ำพากู้จนน้ำมากจึงทันทีที่นี่นิ่งแล้วก็เดินลากซุง เข้าแผนการร้าย<sup>ที่</sup>  
เมื่อถึงน้ำที่น้ำระคบ เอาให้ขับกันกันน้ำหายชั่วแล้วให้ยกหางกันขาวของเข้า ด้วยพยายามน้ำสัก<sup>ให้</sup>  
ขาว เขายังขับขันข้อมือขาวของเขารื้น แล้วอาโน้ชัวร้อนลงไปทางเข้าไว้ที่เขากองกระถูก<sup>ให้</sup>  
สันหลัง แล้วก็ก้มศีรษะของท่านมุกน้ำลงไปรอดให้รักแร้ของญี่ปุ่น พร้อมกับกิงแชนช่อง เขานำกอง<sup>ให้</sup>  
กองของท่านแล้วให้ลงเช้ายกเข้ามายัง เขายังขาวก่อกรอบมาที่ขาห้อยบนช่อง เขายังแล้วขันแชนชายน์<sup>ให้</sup>  
ของเขากล่องกอห่านแล้ว เขายังขาวจับมือขาวของเข้าไว้



ภาพ การพยายามน้ำสัก

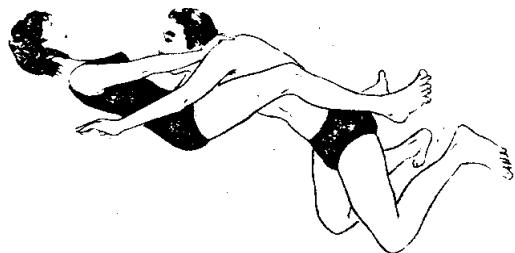
วิธีการนำคนท่อน้ำในกอง แม่น้ำ หรือในทะเล เช่นนัก



การช่วยเหลือคนยกน้ำ โดยการใช้แรงร่วมกันหรือพยุงกัน (Tired Swimmer Assist)

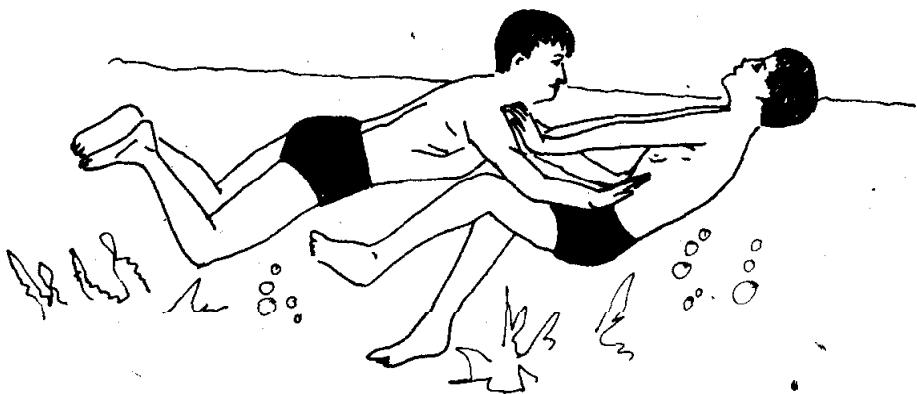
ถ้าบุรุษว่ายน้ำอยู่หนึ่มคร่างไม่สามารถว่ายท่อไปໄก์ หรือ เป็นตะคริวทำให้ว่ายไม่สำเร็จ ให้ช่วยกระทำการดังนี้

1. คนพาว่ายหักมกว่า เดียวยุบบนคนถูกพา ในหักถูกพา เกาะที่ในทั้งสอง แล้วถีบเท้ากบหงายแขนที่ขึ้นในตนนี้ จะกอง เนยีบคง



ภาพ การพาโดยการใช้แรงร่วมกัน

2. คนพาดีบเห้ากนหงาย (ท่า Elementary Stroke) ในคน  
ถูกพาก เกาะสะโพกดีบเห้ากนหกามไปค้าง

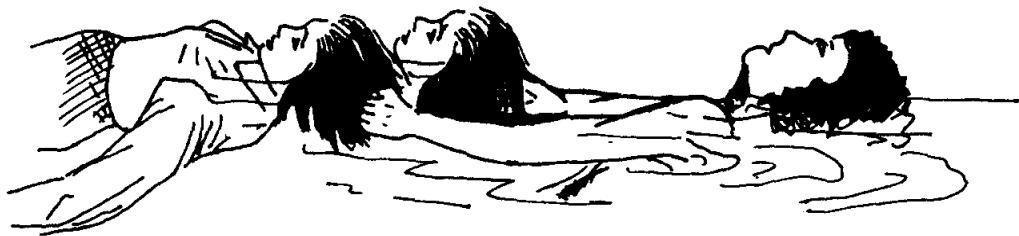


#### การ การพาโดยการใช้แรงร่วมกัน

##### การช่วยคนตกน้ำ 2 คน (Pouble Rescuer Tow).

เมื่อเห็นคนตกน้ำ 2 คน ในบึงช่วยว่ายไปปะานแล้วเข้าหาคนตกน้ำที่จะกินใช้มือทั้งสองข้างเดียว จากโดยแยกออก 2 ข้างของลำตัวบึงช่วย หรือจะช่วยโดยการกิงแบบ หรือขับทางกีก แล้วก็เห้ากนหงายเข้าซึ่งก่อไป การลากก่องให้หน้าคนตกน้ำพ้นน้ำอย่างไห้รุ่นน้ำ และระวังการกอกรักควาย

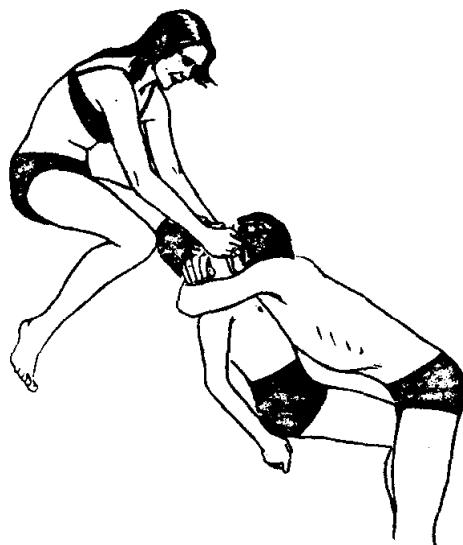
##### มาหากการพาคนตกน้ำ 2 คนแบบขึ้นกลาง



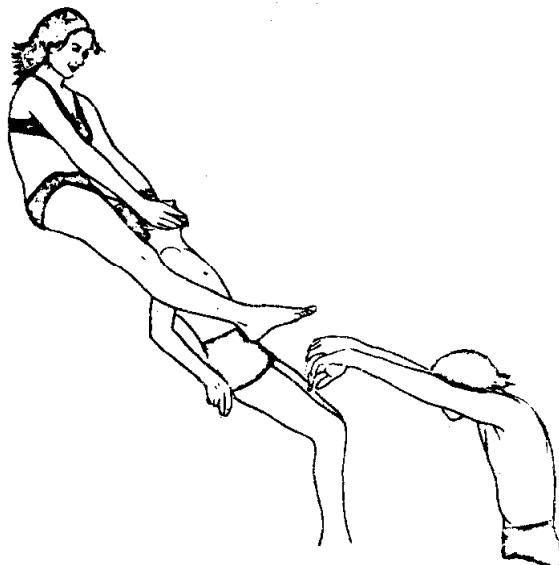
ลักษณะการพยายามการกีบมังกร 2 คน

ลักษณะการพยายามยกน้ำ 2 คนที่ก่ออันตราย

ก่อนอื่นหัวท้องของผู้ที่ถูกยกน้ำออกเสียก่อน ไม่สามารถเข้าไปหากันในคนหนึ่ง เอาเมื่อจับกลางแล้วใช้เท้าเดินที่ในกระดองอีกคนหนึ่งให้หลุดออกจากกัน



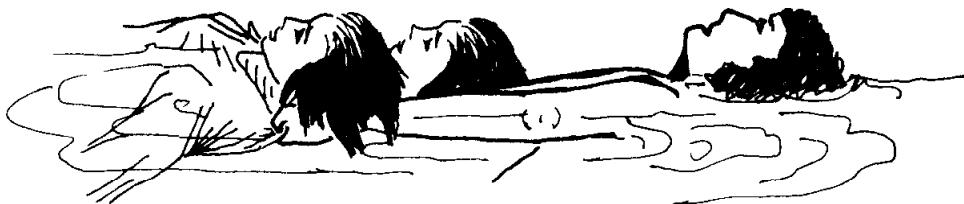
ลักษณะการพยายามยกน้ำ



สักนจะะการกีงและกการถีบกนทีกอยกรักกัน

หลังจากนั้น จึงรับยมคิง รับคอเสือ หรือรับกาง ถีบตัวขึ้นเหนือน้ำ แล้วจึงลาก  
เข้าหาฝั่งก้ายทากนหมายท่อไป

ภาพ การพาแม่นรับยมคิง



ภาพ การพาแม่นรับ...เสือคิง



ภาพ การพาแม่นรับกางคิง

