

สารบัญ

	หน้า
ประวัติของการช่วยชีวิตคนตกน้ำและความปลอดภัยในน้ำ	1
การช่วยคนตกน้ำ (Life saving)	3
อุปกรณ์และวิธีการใช้	5
การตรวจสอบคนลงน้ำและขึ้นจากน้ำในสระน้ำ	6
สิ่งสำคัญในการว่ายน้ำให้ปลอดภัย	7
การเลี้ยงตัว (Treading water)	8
การดำน้ำ (Surface diving)	11
การว่ายน้ำท่าต่าง ๆ ที่ใช้ในการช่วยเหลือคนตกน้ำ	15
- ท่าการว่ายน้ำด้านข้าง (Side stroke)	15
- การว่ายน้ำท่ากบหงายครึ่งท่อน (Elementary back stroke)	20
- การว่ายน้ำท่ากบหงายแบบเต็มท่า (Elementary stroke)	23
- ท่าสุนัขตกน้ำ (Dog paddle)	25
การว่ายน้ำใต้น้ำ (Under water swimming)	26
การฝึกหัดช่วยคนตกน้ำ	27
วิธีพาคนจมน้ำเข้าสู่ฝั่ง	29
วิธีการแก้ไขการเกาะยึดจากคนตกน้ำ	33
วิธีการเข้าช่วยคนตกน้ำ	34
การนำคนตกน้ำขึ้นฝั่ง	36
การช่วยคนตกน้ำ 2 คนที่ถ่อครัดกัน	43
การหายใจปอด (Artificial Respiration)	46
ตะคริว (Cramp)	68
การจัดทำความปลอดภัยในสระน้ำ (Safety Provision)	70
บรรณานุกรม	72