

実技トレーニング

(1) 基礎トレーニング

- ・サーキットトレーニング (各100m)
- ・フリッパー
- スノーケリングクロール
- ヘッドアップクロール
- バックキック
- サイドキック (左右両方)

(2) 曳航方法のサーキットトレーニング (各25m)

- ・浮力体を引いての曳航
(レスキューチューブ、ライフジャケット)
- ・サイドキックでの曳航
- ・フィンプッシュの曳航
- ・アンダーアームの曳航
- ・ドウ・セイ・ドウ曳航 (5秒に1回の人工呼吸)

(3) レスキュートレーニング

- ・反応のある事故者の救助 (レスキューチューブ有り・無し)
- ・パニックに陥った事故者の救助 (レスキューチューブ有り・無し)
- ・水面意識不明者の救助 (レスキューチューブ有り・無し)

陸上への引上げ

- ・1人での引上げ (バックストラップキャリア)
- ・2人での引上げ

(4) 泳力・フィン泳力・潜水能力

- ・フリッパー400m (9分以内)
- ・25m 平行潜水 (スノーケル、フィン) 無し
- ・立ち泳ぎ(5分間)
- ・5m 潜行
- ・800m 遠泳

(5) レスキュー検定

- ・陸上から溺者発見 ⇒ レスキュー ⇒ 陸上引き上げ (3分以内)