

OBSAH

Úvod	5
Hlavní zásady záchrance	6
Hydrologie pro záchrance	7
Záchranné pomůcky	13
Organizace záchranných opatření při koupání	19
Záchrana tonoucího ze břehu	21
Záchrana v zimě	25
Prevence tonutí	27
Plavecká průprava	29
Šlapání vody	36
Skoky do vody	37
Potápění	40
Technika plavání pod hladinou	43
Technika dýchání	46
Způsoby ponoření pod hladinu	48
Krasoplavání	52
Plavání v šatech	66
Dopomoc unavenému plavci	71
Způsoby přiblížení k tonoucímu a jeho narovnání	75
Tažení tonoucího	85
Vynášení tonoucího z vody	88
Oproštění z úchopů tonoucího	93
Hledání utonulého	107
Výcvik na plavidlech	109
Doslov	124
Seznam literatury	125
Popisy obrázků	126