

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

الإنقاذ



طرق سبأحة الإئقآذ

سبّاحة الزحف .

سبّاحة الصدر .

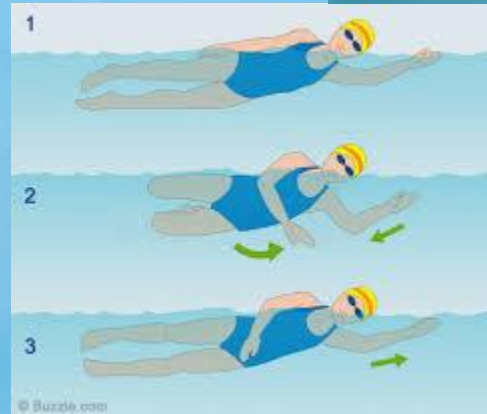
سبّاحة الظهر الأولية .

سبّاحة الجنب

سباحة الظهر الأولية



سباحة الجنب



طرق الدخول للماء

القفزة السطحية

الغطس بالقدمين

الغطسة العميقة

القفز بالرجلين

القفز بالطعن

الجري

طرق الدخول للماء

القفزة السطحية

الغطس بالقدمين

الغطسة العميقة

القفز بالرجلين

القفز بالطعن

الجري



القفز بالطعن

طرق الدخول للماء

القفزة السطحية

الغطس بالقدمين

الغطسة العميقة

القفز بالرجلين

القفز بالطعن

الجري



القفز بالرجلين:

طرق الدخول للماء

القفزة السطحية

الغطس بالقدمين

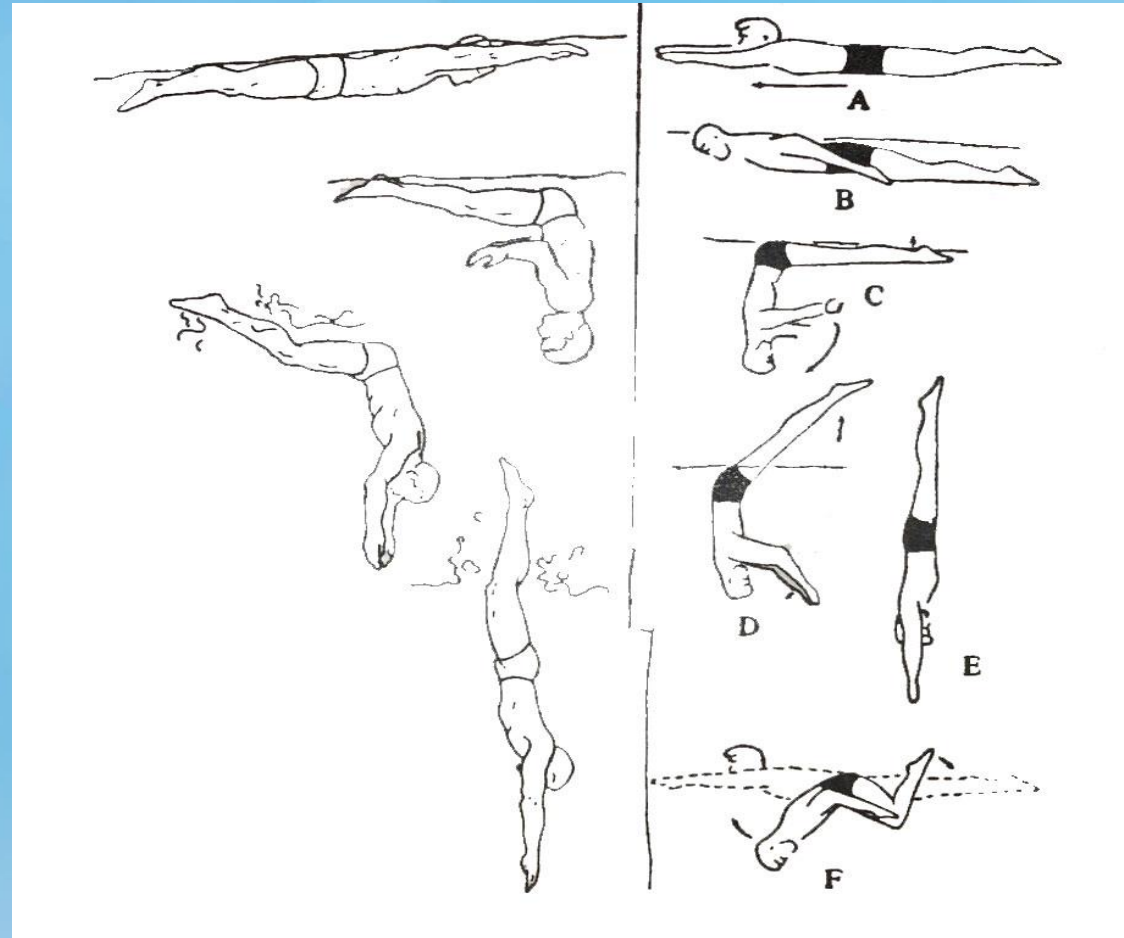
الغطسة العميقة

القفز بالرجلين

القفز بالطعن

الجري

الغطسة العميقة:



طرق الدخول للماء

القفزة السطحية

الغطس بالقدمين

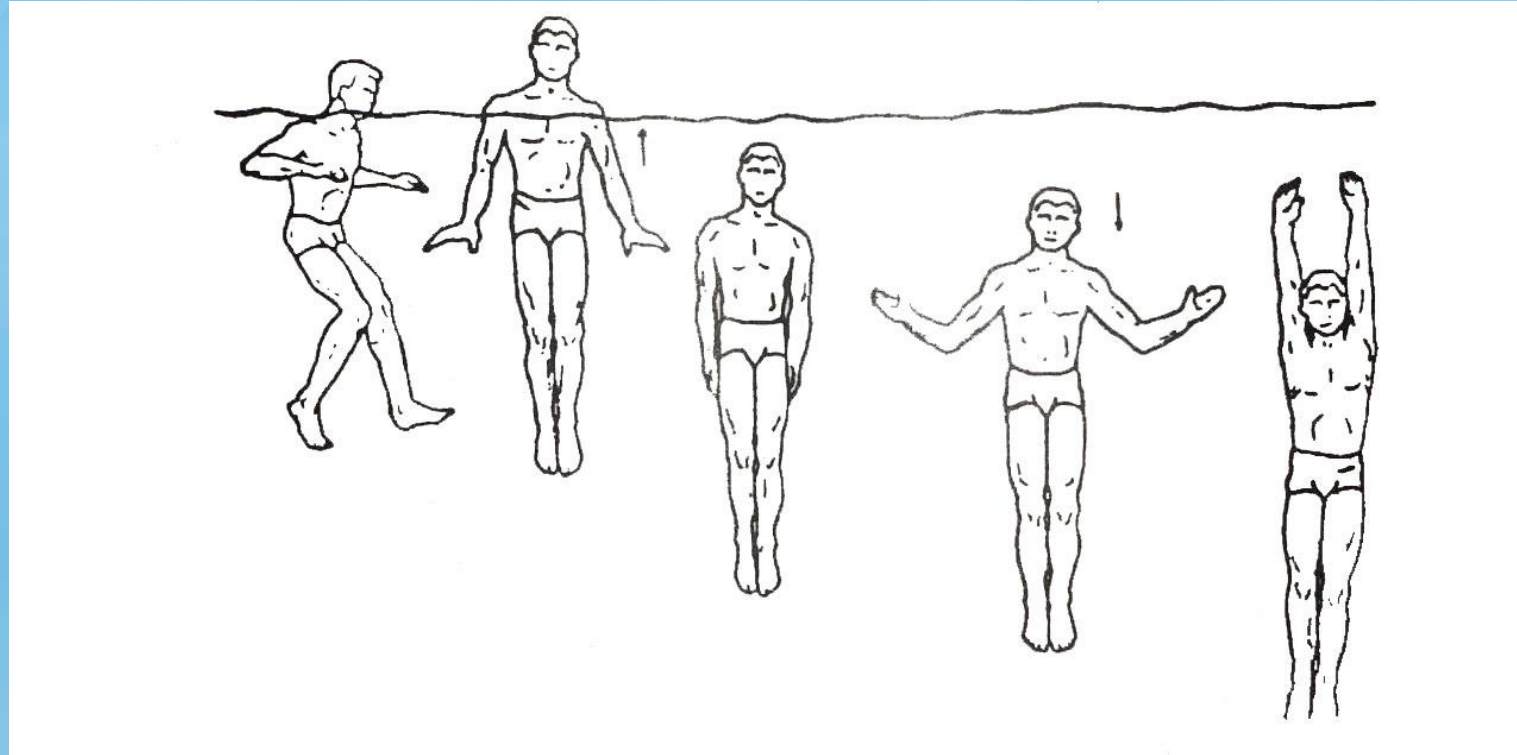
الغطسة العميقة

القفز بالرجلين

القفز بالطعن

الجري

الغطس بالقدمين:



طرق الدخول للماء

القفزة السطحية

الغطس بالقدمين

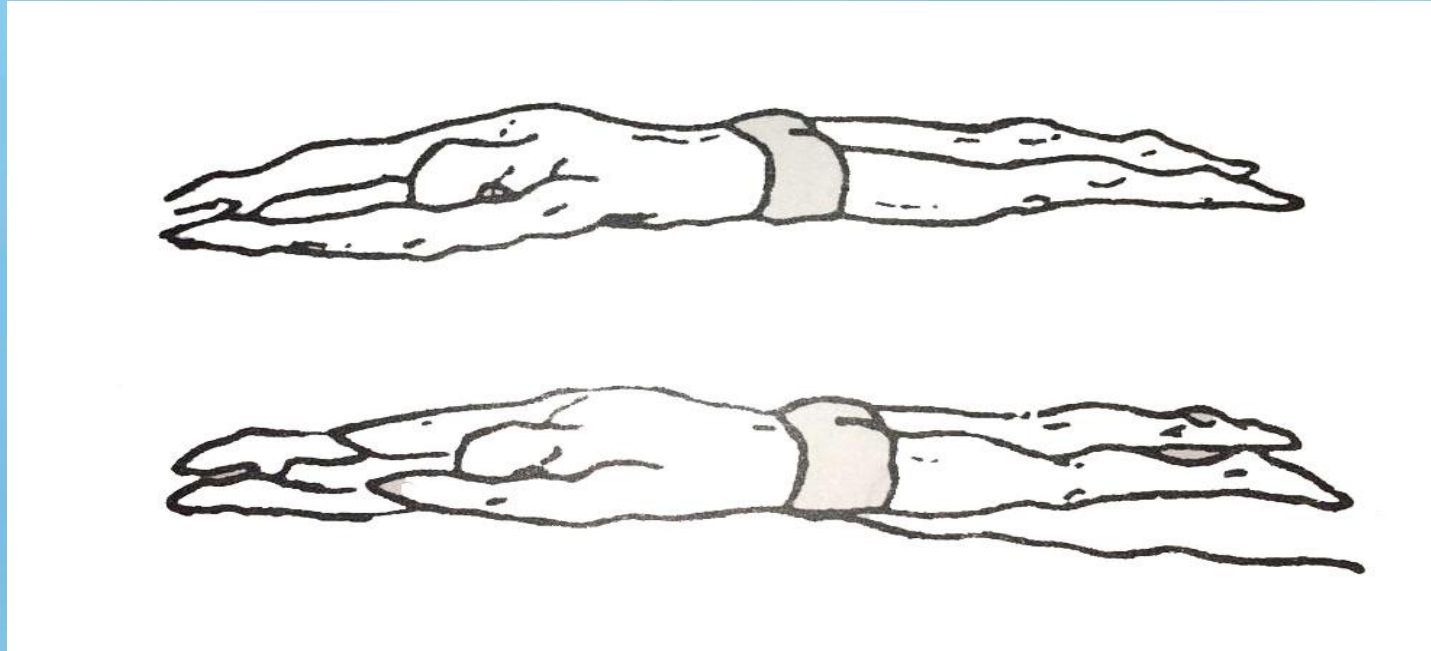
الغطسة العميقة

القفز بالرجلين

القفز بالطعن

الجري

القفزة السطحية:



مراحل الإنقاذ

