Podczas całego filmu słychać podkład muzyczny. Na pierwszym ujęciu widać żółty pas ratunkowy z napisem w języku angielskim RESCUE. Następnie obraz zmienia się i widać biały czepek pływacki z logiem Akademii Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Kolejna zmiana obrazu, na tle bojek ratunkowych widać w rzędzie stojących mężczyzn, których szkoli instruktor. Kamera przemieszcza się wśród bojek aż do koła ratunkowego ponownie pokazując pas ratunkowy. Następnie na obrazie widać jak dwie kobiety płynąc wskazują technikę holowania przy pomocy bojki. Obraz zmienia się, tuż z nad wody widać pływające osoby. Obraz kilkukrotnie ponownie się zmienia, ukazując mężczyzn pływających różnymi technikami. W między czasie podchodzi do nich instruktor dając im wytyczne. Na ekranie pojawia się bojka, po chwili jest w rękach instruktora, który tłumaczy sposoby jej wykorzystania. Na następnych scenach policjanci ćwiczą techniki pływania oraz holowania przy jej pomocy. Obraz zmienia się. Widać ratownika, który pokazuje elementy szkoleniowe z udzielania pierwszej pomocy. Po chwili czynności te wykonują policyjni wodniacy. Obraz zmienia się, widać policjanta skaczącego do wody i płynącego pod nią. Ostatnie sceny pokazują wydanie certyfikatów i gratulacje w związku z ukończonym szkoleniem. Odbywa się to na holu, w obecności ratowników.