

## 課程內容 – 獨木舟救生員證書

---

此為一項利用獨木舟進行水上救生之課程，課程目的在使有興趣參與獨木舟救生服務的人士，獲得基本之獨木舟拯救技術，能在水上活動意外發生時，施以適當之獨木舟拯救程序。

- 參加資格：
1. 持有中級金章證書(不包括中級金章獎勵出席證書)或中級獨木舟證書或中級獨木舟水球球員證書
  2. 持有有效成人急救證書之獨木舟總會會員

課程日數：三天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- (理論)
1. 獨木舟救生員裝備認識
  2. 水上安全知識
  3. 基本急救(如：心肺復甦法(CPR)、嘔吐、暴寒及休克處理)
  4. 聯絡及求救訊號
  5. 拯救獨木舟法，包括深水救艇法
  6. 拯救泳者方法
- (實習)
1. “X”及“HI”型救艇法
  2. 跳船
  3. 深水清艇及上艇
  4. 愛斯基摩拯救法
  5. 覆舟者被困拯救法(須用泳者救艇法，艇救艇法為建議教授內容，不列入考核範圍內)
  6. 近岸拋繩拯救法(1分鐘內成功拯救10米距離之人士，拋繩次數不限)
  7. 船頭輸送法(距離約100米)
  8. 船尾輸送法(距離約100米)
  9. 拖艇法(距離約100米)
  10. 利用浮力體拯救泳者(距離約100米)
  11. 單人深水扶持人工呼吸(利用獨木舟作浮力施行人工呼吸)
  12. 獨木舟擔架輸送法(患者頭部須置後艇面上)
  13. 三人小組模擬拯救  
包括：
    - (i) 暴寒、休克處理
    - (ii) 心肺復甦法(如海面環境惡劣，心外壓可在岸上進行，但人工呼吸必須在獨木舟上進行)及
    - (iii) 復原臥式

- 考 核：
1. 由總會或註冊屬會委任合資格註冊三級獨木舟教練或以上資歷者負責，考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試，而考核範圍與訓練內容相同。
  2. 考試前須得到總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
  3. 應考時需展示獨木舟救生員之裝備，並能解釋各項裝備之用途。
  4. 獨木舟救生員證書有效期為三年，如欲擔任有關之服務或投考較高級之證書時，應在有效期內進行。
  5. 學員須每三年重新申請由中國香港獨木舟總會或註冊屬會舉辦之獨木舟救生員證書重溫課程及考試，並取得合格成績，方可更新獨木舟救生員證書。高級獨木舟救生員證書持有人可獲豁免。
  6. 註冊的三級獨木舟教練可透過註冊屬會安排獨木舟救生員證書重溫課程及考試，但必須於考核前十個工作天或最少十個工作天將有關資料呈交總會

審批。

7. 獨木舟救生員證書重溫課程及考試的內容、準則及考試費與獨木舟救生員證書考試相同。
8. 總會向註冊屬會收取行政費用(請參照總會收費表)，總會課程除外。

## 課程內容 – 獨木舟救生員證書(重溫課程)

---

此為一項為持有將近失效獨木舟救生員證書重溫或更新的程序。

- 參加資格：
1. 持有獨木舟救生員證書(證書到期日前 6 個月至到期日後 3 個月內)
  2. 持有有效成人急救證書之獨木舟總會會員

課程日數：一天訓練，另加一天考核

訓練內容：與獨木舟救生員證書課程相同

- 考 核：
1. 由總會或註冊屬會委任合資格註冊三級獨木舟教練資歷者負責，考生須參加由總會舉辦或透過屬會安排之考試，而覆核試的考試內容、準則及考試費與獨木舟救生員證書考試相同。
  2. 考試前須得到總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
  3. 考生在應考時需展示獨木舟救生員之裝備，並能解釋各項裝備之用途。
  4. 考生需於重溫課程及考試當日出示獨木舟救生員證書(證書到期日前 6 個月至到期日後 3 個月內)。
  5. 證書有效期三年，如欲擔任有關之服務或投考較高級之證書時，應在有效期內進行。
  6. 重溫課程考試，考生如在證書到期日前 6 個月至到期日後 3 個月內參加考試並取得合格，其證書有效期之計算方法，將會由現時之”有效日期”改為”原有有效日期之翌日起計三年”。
  7. 學員須每三年重新申請由中國香港獨木舟總會或註冊屬會舉辦之獨木舟救生員證書重溫課程及考核，並取得合格成績，方可更新獨木舟救生員證書。高級獨木舟救生員證書持有人可獲豁免。
  8. 註冊的三級獨木舟教練可透過註冊屬會自行安排獨木舟救生員證書覆核試，但必須於考核前兩星期或最少十個工作天將有關資料呈交總會審批。
  9. 總會向註冊屬會收取行政費用(請參照總會收費表)，總會課程除外。
  10. 取得合格成績後，申請證書須使用填妥之 CF-5 表格及連同獨木舟救生員證書副本一並向中國香港獨木舟總會申請相關證書，若未能提供證書副本申請將不被接受。

## 課程內容 – 高級獨木舟救生員證書

---

此為一全面性的獨木舟救生課程，使學員擁有足夠救生知識、能力及技術以應付各類水上活動的突發意外。

- 參加資格：
1. 持有有效初級獨木舟救生員證書
  2. 持有有效成人急救證書之獨木舟總會會員

課程日數：三天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- （理論）
1. 搜索技巧
  2. 意外事件處理
  3. 基本拯溺常識
  4. 水上活動常見的意外及預防法
  5. 急救常識 (包括窒息、出血、暴寒、休克及骨折等)
  6. 通訊信號
  7. 團隊組織工作分配工作和責任
- （實習）
1. 任何一式愛斯基摩全翻滾
  2. 連艇泳法（以任何泳式連槳游 5 米至指定目標，防浪裙須保持在艙口圍邊上）
  3. 單槳划行（距離約 100 米）
  4. 船頭拖行 200 米(限時:3'30)
  5. 船尾載運 200 米(限時:1'45)
  6. 拯救 2 名疲倦泳者（距離約 100 米）(限時:3'30)
  7. 拖行兩艘獨木舟不少於 100 米(限時:2'20)
  8. 划行盛滿水之獨木舟約 100 米 (不可覆舟)
  9. 創傷包紮
  10. 骨折處理
  11. 意外事件實習(中暑、暴寒、休克、水母螫傷及海膽刺傷)
  12. 三人小組模擬拯救

- 考 核：
1. 由總會負責，考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試，而考核範圍與訓練內容相同。
  2. 考試前須得到總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
  3. 應考時需展示獨木舟救生員之裝備，並能解釋各項裝備之用途。