

# 拯溺章

引言：培養隊員在水上意外發生時，能施以適當的拯救程序，以達至救己救人，互助互愛等精神。

## 課程大綱

### 一級章

#### ➤ 目的：

提高對水上安全意識及能力，並考驗隊員利用簡單方法拯救水上遇事人士。  
(考獲此章級之隊員，並不表示可在深水中施行直接拯救。)

#### ➤ 課程範圍

1. 認識水上安全知識及守則。
2. 明瞭向成年人求助的重要性。
3. 救生原理：拯救步驟、溺者判斷、拯救用具。
4. 水上自救技術原理及各種自救技術。
5. 明瞭及能在安全情況下完成下列各項：
  - 手援方法：利用指定物品拯救近岸之溺者。
  - 拋物方法：站在岸上將物件拋與一名離岸六米之溺者作岸上拯救。
6. 施行口對口人工呼吸方法及復原臥式。

### 二級章

➤ 目的：此乃施救員之基本考試，隊員對拯溺知識、技術、拯救時之判斷力及體能，要達至應有的水準。

➤ 水試衣著：泳衣，但隊員於課程範圍第 3 及第 5 項考試須加穿指定之衣物。

#### ➤ 課程範圍：

1. 水上安全知識：水上安全指引、安全忠告、遇意外時應做之事項。
2. 救生原理：拯救步驟、判斷溺者、意外事件之認識、承擔責任及評估遇事現場、部署拯救行動、拯救用具、拯救過程。
3. 游泳技術：下水法、登岸法、各種泳式、拯溺泳式、踩水法、搖櫓泳、下潛法及潛泳。
4. 水上自救技術：自救原理、自救技巧、特別情況下之自救行動、急流自救術、冰水自救術、救生衣之認識。
5. 拯救技術：陸上救援、水上救援（間接拯救與直手拖救法）、多人遇溺拯救、護衛法、潛回目的物、人工呼吸方法、處理嘔吐、復原臥式、協助溺者登岸（馬蹬式及旁人協助）、善後護理及水上安全知識。

### 三級章

- 目的：此乃施救員之高級考試，隊員須在較長距離游泳過程中發揮其有效之拯救能力。
- 水試衣著：泳衣，但隊員於課程範圍第 3 及第 6 項考試須加穿指定之衣物。
- 課程範圍：與二級章相同。

## 考核標準

### 一級章

- 救生常識：解答 6 條有關水上安全、水中自救、救生原理及方法之問題。
- 用任何泳式游畢 200 公尺，途中沒有停頓及休息。（完成游泳章二級並取得合格可豁免此項）
- 人工呼吸：
  1. 安置溺者於適當位置
  2. 施行口對口人工呼吸方法
  3. 處理嘔吐
  4. 翻轉溺者及安放復原臥式
- 拯救技術：
  1. 手援方法 – 利用下列物品拯救近岸之溺者：
    - 竹竿或木棒等棒類物品
    - 兩件緊縛在一起之衣物
  2. 拋物方法 – 站在岸上將下列物件拋與一名離岸六米之溺者：
    - 用任何無負重之繩索
    - 水泡或其他浮物

### 二級章

- 筆試：以多項選擇題形式解答 30 題以下有關問題。內容包括：救生基本理論、拯溺技術、復甦技巧、急救常識、善後處理等。
- 以模擬復甦器材操演單人心肺復甦法。
- 水試
  1. 先在陸上示範兩個拯溺方法，然後在水中進行。
  2. 示範直接及間接拖救技術，拯救一名在 50 公尺外之溺者。
  3. 從深水處下水，游至 20 公尺外之溺者，並協助其浮於水兩分鐘以上。
  4. 用救生繩拋至 10 公尺外之溺者，並把其拖回。（限時一分鐘內完成）

### 三級章

- 筆試：以多項選擇題形式解答 50 題以下有關問題。內容包括：救生基本理論、拯溺技術、復甦技巧、急救常識、善後處理等。
- 以模擬復甦器材操演單人心肺復甦法。

➤ 水試

1. 陸上拯救技術(限時一分鐘)：用指定之救生工具，拯救一名離岸 2 至 10 公尺清醒溺者，並確保其安全及協助登岸。
2. 水上拯救技術：用指定之救生工具，在淺水處下水，拯救一名離岸 15 公尺清醒溺者並拖回及協助登岸。
3. 間接拖救技術：施救員加穿長袖恤、長褲或長裙，在下水前可隨意脫下，於深水處下水，游 50 公尺至溺者後操演「護衛法」，再以間接拖救在無浮物協助下，拯救一名離岸 50 公尺之溺者並拖回池邊，然後以「扶持位置」固定溺者(限時 3 分 15 秒)，並協助溺者於深水處登岸及上岸後進行「護理」。
4. 直接拖救技術：在深水處下水，游 50 公尺至溺者後操演「脫身法」，再利用「貼身托顎拖救法」或「橫胸拖救法」，拯救一名離岸 50 公尺之溺者並拖回池邊，然後以「扶持位置」固定溺者，途中需「處理掙扎」一次，再拖回並協助登岸，上岸後進行「護理」。
5. 緊急復甦技術：在深水處下水，游 15 公尺至搜索範圍，利用「下潛法」，潛回於水深 1.5 公尺至 1.8 公尺之目的物，再轉換一失去知覺溺者並將其拖回至扶持點；進行 10 循環「扶持人工呼吸」，協助溺者登岸後，再進行「吹氣法」人工呼吸及處理嘔吐，最後擺放「復原臥式」。

備註：

教練資歷

教授級別	資歷要求
一級章	持有拯溺銅章或以上
二級章	持有拯溺教師證書及泳池活動導師拯救章或以上
三級章	持有拯溺教師證書及泳池活動導師拯救章或以上

對換

級別	對換證書
一級章	香港拯溺總會簽發之有效之水上安全章(只可豁免 1-5 項)或以上
二級章	香港拯溺總會簽發之有效之拯溺銅章或以上
三級章	香港拯溺總會簽發之有效之 <sup>#</sup> 拯溺銅章或以上

- 以上教練資歷及對換章級，均以「香港拯溺總會」資歷作準；
- 男女隊員之要求相同；
- 隊員每年只可對換一個級別的拯溺章；
- <sup>#</sup>每張有效之香港拯溺總會證書只能對換一個級別的拯溺章。