

## 沙灘救生章

### Beach Lifeguard Award

#B/BLG/BLGA/0526

#### 目的：

考驗考生對沙灘監察、防止意外、沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至沙灘救生員的適任水平。

#### 獎勵：

證書卡一張和布章一枚。

#### 投考資格：

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十五歲或以上；
- iii. 持有有效本會銅章或以上資格；
- iv. 持有本會海洋拯救基礎證書；
- v. 完成本會認可沙灘救生章課程。

#### 主考：

本會各級主考（沙灘救生專項）一名。

#### 器材：

總會認可之「復甦假人」、「自動體外去顫法訓練器」、「急救復甦器材」（包括口咽人工氣喉、袋裝面罩、氣袋、手動抽液器、頸套、簡單面罩、面罩復甦器及氧氣供應器）、敷料、新民夾板、繃帶、三角巾、脊柱固定板、救生浮標和艇隻。

#### 水試衣著：

泳裝、泳帽、水翼、水上活動鞋、短袖/無袖上衣和短褲（淺色底及不脫色衣料）。

#### 考試程序：

沙灘救生章考試共分四個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部水上實習試及丁部艇隻拯救考試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發沙灘救生章。

### 1 甲部（筆試）

筆試共有下列三張試卷，全部為多項選擇題。

#### 1.1 試卷一：沙灘救生章筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括沙灘救生章及艇隻拯救全部課程。

#### 1.2 試卷二：急救筆試

共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括急救證書全部課程。

1.3 試卷三：水上急救筆試

共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括水上急救證書全部課程。

2 乙部 (陸上實習試)

陸上實習試包括下列三項。

2.1 急救實習試 (敷料與繃帶)

2.1.1 處理出血；

2.1.2 處理骨折。

2.2 高級生命支援技術考試

使用急救復甦器材，替一名疑似脊柱骨折患者操演高級生命支援技術急救。

2.2.1 使用頭頸固定技術固定患者；

2.2.2 使患者暢通氣道後，插入口咽人工氣喉於患者口腔內；

2.2.3 使用袋裝面罩，向患者施行心肺復甦法；

2.2.4 使用氣袋、面罩復甦器及氧氣供應器，向患者施行心肺復甦法；

2.2.5 使用總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」向一名假設沒有呼吸及血液循環徵象的成人操演高級生命支援技術。考生均需明瞭以下兩種情況：

2.2.5.1 患者出現心室纖維性顫動，需要電擊；

2.2.5.2 不需要電擊。

2.2.6 使用手動抽液器處理患者嘔吐；

2.2.7 使用簡單面罩對患者進行氧氣治療；

2.2.8 使用頸套固定患者頭頸；

2.2.9 向患者進一步檢查及善後處理。

2.3 急救包紮技術考試

2.3.1 使用新民夾板固定骨折傷肢。

3 丙部 (水上實習試)

考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。

水上實習試包括下列六項。

3.1 300 公尺跑步、游泳及拯救 (限時 8 分鐘)

3.1.1 在沙灘跑步 100 公尺；

3.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；

3.1.3 游泳離岸 100 公尺至一名清醒溺者；

3.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 100 公尺回岸；

3.1.5 摻扶溺者登岸；

3.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

### 3.2 搜索拯救

- 3.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 3.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
- 3.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；
- 3.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；
- 3.2.5 在淺水處操演登岸；
- 3.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
- 3.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。

### 3.3 救生滑浪板拯救

- 3.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
- 3.3.2 划行救生滑浪板離岸 100 公尺至一名昏迷溺者；
- 3.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 100 公尺回岸；
- 3.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。

### 3.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）

- 3.4.1 前往淺水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
- 3.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
- 3.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
- 3.4.4 把溺者抬離水面登岸；
- 3.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
- 3.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
- 3.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。

### 3.5 救生浮標和水翼拯救

- 3.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
- 3.5.2 使用「橫跨步」下水；
- 3.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
- 3.5.4 游泳離岸 150 公尺至一名昏迷溺者；
- 3.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 150 公尺回岸；
- 3.5.6 使用登岸法拖行離水 15 公尺至安全位置；
- 3.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。

### 3.6 沙灘緊急事件處理

由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。

4 丁部 (艇隻拯救考試)

艇隻拯救考試包括下列一項。

4.1 艇隻拯救

考生須操演下列其中一項艇隻拯救章考試規程的實習試所有部份，並附合有關艇隻拯救章的投考資格。

4.1.1 救生快艇拯救章；或

4.1.2 救生水上電單車拯救章；或

4.1.3 獨木舟拯救章

4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試；

4.1.3.2 獨木舟拯救章技術試。

---完---

沙灘救生章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有有效認可急救證書或本會水上急救證書	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	乙部 2.1 急救實習試 (敷料與繃帶)
持有有效本會水上急救證書	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試
持有有效本會獨木舟拯救章或以上資格；或救生快艇拯救章或以上資格；或救生水上電單車拯救章或以上資格	丁部 4.1 艇隻拯救
持有有效本會獨木舟拯救基礎證書	丁部 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試
持有過去 12 個月內考獲有效本會泳池救生章或泳池救生管理章	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 (陸上實習試)