

高級沙灘救生章

Advanced Beach Lifeguard Award

#B/BLG/ABLGA/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，並符合申領國際救生總會簽發的國際浪濤救生員證書。

獎勵：

證書卡一張和布章一枚。

投考資格：

- i. 本會屬會會員；
- ii. 年齡十七歲或以上；
- iii. 持有有效本會海洋救生章或沙灘救生管理章；
- iv. 具沙灘救生工作經驗（在職救生員或參與「海洋拯救」工作不少於 40 小時，當中必須包括不少於 4 小時之義務救生服務）；
- v. 完成本會認可高級沙灘救生章課程。

主考：

本會一級或以上級別主考（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：

高級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、丙部游泳測試及丁部水上實習試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發高級沙灘救生章。

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 (游泳測試)

游泳測試包括泳池測試和海灘測試兩項。

3.1 泳池測試

3.1.1 使用「腳先落」下潛法潛入水中；

3.1.2 沿泳池底潛泳 25 公尺距離；

3.1.3 途中搜索三件指定物品 (每件物品相隔距離 5 公尺)；

3.1.4 把該三件指定物品帶回水面。

3.2 海灘測試

3.2.1 用「仰頭泳式」(臉部高出水面)游泳 50 公尺 (限時 50 秒)；

3.2.2 用任何泳式 (除背泳) 游泳 400 公尺 (限時 9 分鐘)；

3.2.3 潛泳 25 公尺；

3.2.4 跑步 200 公尺、游泳 200 公尺及再跑步 200 公尺 (限時 8 分鐘)。

4 丁部 (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七項。

4.1 600 公尺跑步、游泳及拯救 (限時 15 分鐘)

- 4.1.1 在沙灘跑步 200 公尺；
- 4.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 4.1.3 游泳離岸 200 公尺至一名清醒溺者；
- 4.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 200 公尺回岸；
- 4.1.5 摻扶溺者登岸；
- 4.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

4.2 搜索拯救

- 4.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；
- 4.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；
- 4.2.3 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；
- 4.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；
- 4.2.5 在淺水處操演登岸；
- 4.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
- 4.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。

4.3 救生滑浪板拯救

- 4.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
- 4.3.2 划行救生滑浪板離岸 300 公尺至一名昏迷溺者；
- 4.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 300 公尺回岸；
- 4.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。

4.4 脊柱骨折處理 (不少於兩名考生)

- 4.4.1 使用任何救生器材，游泳 50 公尺外深水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
- 4.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
- 4.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
- 4.4.4 把溺者抬離水面登岸；
- 4.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
- 4.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
- 4.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。

4.5 救生浮標和水翼拯救

- 4.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
- 4.5.2 使用「橫跨步」下水；
- 4.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
- 4.5.4 游泳離岸 300 公尺至一名昏迷溺者；
- 4.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 300 公尺回岸；
- 4.5.6 使用登岸法拖行離水 25 公尺至安全位置；
- 4.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。

4.6 拋物拯救

4.6.1 在岸上使用主考指定使用的救生器材；

4.6.2 拋向一名離岸 10 公尺清醒溺者；

4.6.3 拯救溺者回岸；

4.6.4 使用主考指定的登岸法運送溺者不少於 25 公尺至安全地點。

4.7 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。

---完---

高級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

國際救生證章認可：

資歷	可申領國際救生證章
持有本會有效高級海洋救生章	國際浪濤救生員證書 ILS Surf Lifeguard Certificate