

泳池救生章

Pool Lifeguard Award

#P/PLG/PLGA/0526

目的：

考驗考生對泳池監察、防止意外、拯救技巧、泳池救生器材使用和體能，均可達至泳池救生員的適任水平。

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. 使用任何向前泳式（除背泳）游泳 400 公尺（限時 15 分鐘）；
- iv. 完成本會認可泳池救生章課程；
- v. 考生需於 12 個月內考獲銅章及泳池救生章各個部份，方可獲發泳池救生章。

主考：

本會各級主考（泳池救生專項）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、救生繩袋及救生浮標。

水試衣著：

泳裝、泳帽、短袖/無袖上衣和短褲（淺色底及不脫色衣料）。

考試程序：

泳池救生章考試共分三個部份，分別為甲部筆試、乙部水上急救實習試及丙部水上實習試。考生必須在三個部份均取得合格成績，才可獲發泳池救生章。

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：泳池救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括泳池救生章全部課程。

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 (水上急救實習試)

水上急救實習試包括下列四項。

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。

2.4 水上急救水上實習試

在深水中使用脊柱固定板處理一名疑似脊柱骨折溺者。

2.4.1 固定溺者頭、頸和身體；

2.4.2 把溺者固定在脊柱固定板；

2.4.3 搬運溺者登岸；

2.4.4 處理患者嘔吐；

2.4.5 向患者進一步檢查和護理。

3 丙部 (水上實習試)

水上實習試包括下列六項。

3.1 游泳測試 (限時 50 秒)

3.1.1 使用任何泳式 (除背泳) 游泳 50 公尺。

3.2 陸上拯救技術 (限時 30 秒)

3.2.1 使用「救生繩袋」拯救一名離岸 10 公尺之清醒溺者。

- 3.3 救生浮標拯救技術 (限時 1 分鐘)
- 3.3.1 在深水處下水 ;
- 3.3.2 游泳至一名離岸 20 公尺清醒溺者 ;
- 3.3.3 使用救生浮標 , 拖救溺者 20 公尺回岸 ;
- 3.3.4 然後以「扶持位置」固定溺者 (計時結束);
- 3.3.5 協助溺者登岸及進行「護理」。
- 3.4 緊急行動計劃
- 3.4.1 由主考擬定一宗泳池遇溺事件 , 考生須詳述事件的緊急處理方法和正確程序。
- 3.5 施救員技術 (限時 1 分 20 秒)
- 3.5.1 在深水處下水 ;
- 3.5.2 游泳至一名離岸 20 公尺清醒溺者的位置 ;
- 3.5.3 操演主考指定的「脫身法」或「護衛法」;
- 3.5.4 使用主考指定的「直接拖救法」(貼身托顎拖救法或橫胸拖救法) , 拖帶溺者 20 公尺回岸 ;
- 3.5.5 然後以「扶持位置」固定溺者並協助登岸。
- 3.6 緊急復甦技術 (限時 45 秒)
- 3.6.1 在深水處下水 ;
- 3.6.2 使用「仰頭捷泳式」(考生臉部須高出水面 , 並能注視溺者位置) 游泳 10 公尺至溺者失蹤的位置進行搜索 ;
- 3.6.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水中 , 在水深 1.8 公尺下尋找「救生假人」;
- 3.6.4 拖帶「救生假人」10 公尺至扶持點 (計時結束);
- 3.6.5 然後利用「扶持位置」固定一名偽裝昏迷溺者 ;
- 3.6.6 協助溺者在深水處登岸。

---完---

泳池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
	乙部 2.3 水上急救水上實習試
持有有效本會銅章或泳池活動導師拯救章	丙部 3.5 施救員技術
	甲部 1.2 試卷二：急救筆試
持有過去 12 個月內考獲有效本會沙灘救生章或沙灘救生管理章	甲部 1.3 試卷三：水上急救筆試
	乙部 2.1 急救實習試 (敷料與繃帶)
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試