

## 高級獨木舟拯救章

### Advanced Canoe Rescue Award

# C/CRS/ACRA/0526

#### 目的：

透過高級獨木舟拯救章考試，使考生對救生獨木舟認識、操作、拯救技術和體能，可達至獨木舟救生員的熟練水平。

#### 獎勵：

袖珍證書一張和布章一枚。

#### 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. 持有本會獨木舟拯救章；
- v. 完成本會認可高級獨木舟拯救章課程或持有中國香港獨木舟總會高級獨木舟救生員證書。

#### 主考：

本會一級主考（獨木舟拯救專項）或獨木舟拯救專項評核員一名。

#### 器材：

總會認可之「救生獨木舟、槳、防浪裙、救生衣及拖繩」。（註：器材數量按考生人數比例而增加）

#### 水試衣著：

泳裝、泳帽、水上活動鞋、防晒衣物（淺色底及不脫色衣料）。

#### 考試程序：

高級獨木舟拯救章考試共分兩個部份，分別為甲部筆試及乙部實習試。考生必須在兩個部份均取得合格成績，才可獲發高級獨木舟拯救章。

##### 1 甲部（筆試）

筆試共有 50 題，答對 35 題或以上合格，答題時間 30 分鐘。

##### 1.1 試題內容包括：

- 1.1.1 獨木舟救生員的角色；
- 1.1.2 獨木舟拯救；
- 1.1.3 水上活動意外處理；
- 1.1.4 救生獨木舟搜索；
- 1.1.5 救生獨木舟維修；
- 1.1.6 急救知識；
- 1.1.7 獨木舟旅程安排。

## 2 乙部 (實習試)

實習試包括下列五項。

## 2.1 划艇技術

- 2.1.1 在碼頭或陡坡灘上艇，划艇至離岸 30 公尺；
- 2.1.2 按主考指示的方向，操演橫跨式船頭舵；
- 2.1.3 按主考指示的方向，操演提手式或垂手式壓水急轉向；
- 2.1.4 划艇至指定方向，操演行進間壓水平衡一次；
- 2.1.5 操演單槳划行回岸。

## 2.2 拯救技術及獨木舟人工呼吸

- 2.2.1 划艇至一名離岸 30 公尺昏迷溺者；
- 2.2.2 跳艇下水拯救溺者；
- 2.2.3 操演扶持人工呼吸二次；
- 2.2.4 操演愛斯基摩艇頭拯救法協助溺者上艇，繼續操演艇上人工呼吸；
- 2.2.5 操演深水上艇；
- 2.2.6 利用獨木舟拖艇法回岸；
- 2.2.7 利用獨木舟擔架輸送法協助溺者登岸；
- 2.2.8 操演心肺復甦法二次及擺放復原臥式；
- 2.2.9 操演風擋技術。

## 2.3 獨木舟配合救生快艇拯救

- 2.3.1 划艇 50 公尺至陡峻岩岸處一名清醒溺者；
- 2.3.2 利用艇頭輸送法或後划槳法划行溺者至安全地點；
- 2.3.3 利用手號通知救生快艇支援；
- 2.3.4 協助溺者登上救生快艇。

## 2.4 自救技術

- 2.4.1 划艇至深水處急停及棄槳，操演連艇泳法取回槳後再覆舟離開至艇旁，潛回水中重返艇內操演翻滾技巧；
- 2.4.2 繼續划行盛滿水之獨木舟返岸；
- 2.4.3 登岸後，單人近岸清艇及單人搬運。

## 2.5 團隊覆舟處理

- 2.5.1 全體隊員於深水處操演覆舟；
- 2.5.2 操演全體隊員清艇和上艇 (6 分鐘內完成)；
- 2.5.3 登岸展示艇上急救用品完整無缺。

--- 完 ---

高級獨木舟拯救章考試項目豁免：

資歷	可豁免項目
持有中國香港獨木舟總會高級獨木舟救生員證書	甲部及乙部所有項目