

# 海天體育會拯溺部訓練課程

本會致力培育拯溺人才，為有興趣人士提供專業訓練，發揚救己救人的精神。

## 課程內容：

體能及游泳訓練，水上安全知識，急救常識，泳池及沙灘拯溺技術，管理課程。

## 課程安排：

課程會於每月的月頭及月中開班，全部課程包括考試費及入場費，徐考私期外。

日期：逢星期一，三，五	時間： 19:00-22:00	地點：李鄭屋游泳池
日期：逢星期二、四	時間： 19:00-22:00	地點：九龍公園游泳池

## 課程詳情：

課程	課程編號	參加資格
銅章	09BM	1. 須年滿 13 歲 2. 通過入學試 - 游泳 200 米(5 分鐘內完成) - 踩水 3 分鐘
銅章(覆修)	09BMRN	1. 曾持有銅章
磁章	09AM	1. 須年滿 16 歲 2. 持有效銅章
磁章(覆修)	09AMRN	1. 曾持有磁章
泳池活動導師拯救章	09PALRA	1. 須年滿 16 歲 2. 持有效銅章或以上
急救證書	09FA	1. 須年滿 13 歲
水上急救證書	09AQFA	1. 須年滿 16 歲 2. 持有效銅章或以上 3. 持有效急救證書 <sup>1</sup>
泳池救生章	09PLGA	1. 須年滿 16 歲 2. 急救證書 <sup>1</sup> 及水上急救證書
泳池救生章(覆修)	09PLGARN	1. 持有效泳池救生章 2. 考試當日持有效泳池救生章

泳池救生章 (一條龍訓練) (包括急救、水上急救及 泳池救生訓練)	09PLGAA	1. 須年滿 16 歲 2. 持有效銅章/磁章/泳池活動導師拯救 章
泳池救生管理章	09PLGMA	1. 持有效泳池救生章 (一年內) 2. 曾參與救生服務不少於 20 小時
海洋拯救基礎證書 <sup>2</sup>	09OWRBC	1. 持有效銅章或以上
沙灘救生章 <sup>2,3</sup>	09BLGA	1. 須年滿 16 歲 2. 持有效銅章或以上 3. 持有海洋拯救基礎證書
沙灘救生章 <sup>2,3</sup> (一條龍訓練) (包括急救、水上急救及 沙灘救生訓練)	09BLGAA	1. 須年滿 16 歲 2. 持有效銅章或以上 3. 需持有海洋拯救基礎證書
沙灘救生管理章 <sup>2</sup>	09BLGMA	1. 持有效沙灘救生章 (一年內) 2. 曾參與不少於 20 小時「海洋拯救」認 可救生當值服務
手力急救 <sup>2</sup>	09AFA	1. 須年滿 14 歲
青少年拯溺競賽運動員 訓練課程	09LCC	1. 曾持有銅章或以上 2. 須年滿 13 歲或以上

另外，拯溺部亦提供青少年拯溺競賽訓練；而本地拯溺賽包括泳池賽，海洋賽及沙灘賽，其分為：

泳池賽：游泳障礙賽，運送假人、拖帶假人賽、混合拯救賽、超級施救員賽，力賽及拋繩賽等

海洋賽：海浪賽、救生板速度賽、救生板拯救賽、破浪獨木舟速度賽等

沙灘賽：沙灘跑、接力賽、奪標賽等

<sup>1</sup> 「急救證書」指以下機構所簽發的有效急救證書：

1. 香港拯溺總會之急救證書
2. 香港醫療輔助隊之基本急救證書
3. 香港聖約翰救傷會之成人急救證書
4. 香港紅十字會之標準急救證書

<sup>2</sup> 不定期開辦課程，詳情請致電或親臨辦事處查詢

<sup>3</sup> 地點為荃灣近水灣沙灘，時間為上午 9 時至下午 5 時

**報名辦法：**

甲. 逢星期一、三、五晚上 19:00-22:00 到本會辦事處辦理報名手續

地址：九龍深水埗廣利道 25 號李鄭屋游泳池平台

1. 填妥表格 T001；
2. 照片乙張(不接受電腦打印照片，背面寫上姓名)；

**備註：**

1. 課程會於每月的月頭及月中開班，全部課程包括考試費及入場費。
2. 一切上課及考試資料，以開課前三天之通知為準；
3. 除課程更改或取消外，已繳費用概不發還；
4. 確實考試安排將視乎香港拯溺總會之考期情況及學員表現水平而定；
5. 學員於上課或考試時，因行為不當或不遵從教練之指示，所引致任何之法律責任、財物損失或身體傷亡，本會概不負責。

\* 如有任何查詢,可致電 2729 8202 / 傳真號碼：3 7 4 0 7 1 6 2 冼教練。

海天體育會拯溺部