

## 泳池救生章

### Pool Lifeguard Award

#P/PLG/PLGA/0122

#### 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. 年齡十六歲或以上；
- iii. 持有有效本會銅章或以上資格；
- iv. 使用任何向前泳式（除背泳）游泳 400 公尺（限時15分鐘）；
- v. 完成本會認可泳池救生章課程。

#### 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、短袖上衣和短褲。

#### 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。
- 急救包紮技術考試：
- 2.2.10 使用新民夾板固定骨折傷肢。

2.3 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。

- 2.3.1 固定溺者頭、頸和身體；
- 2.3.2 把溺者固定在脊柱固定板；
- 2.3.3 搬運溺者登岸；
- 2.3.4 處理患者嘔吐；
- 2.3.5 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
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 1.2 試卷二：急救筆試
	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