

## 高級泳池救生章 Advanced Pool Lifeguard Award

#P/PLG/APLGA/1215

### 目的

考驗考生對泳池監察、防止意外、泳池救生器材使用、拯救技術和體能，均可達至高級泳池救生員的適任水平，並符合申領國際救生總會簽發的國際泳池救生員證書。

### 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. 持有有效本會泳池救生章或泳池救生管理章；
- iv. 持有有效本會急救證書(或本會認可急救證書及自動體外去顫法證書)；
- v. 具泳池救生工作經驗（於報考前 12 個月內，曾為在職救生員或參與「泳池救生」工作不少於 40 小時，當中必須包括不少於 8 小時之義務救生服務）；
- vi. 完成本會認可高級泳池救生章課程。

### 主考

本會一級或以上級別主考（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

高級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，才可獲發高級泳池救生章。

#### 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 25 題，答對 18 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括高級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七項：

3.1 游泳測試（限時項目）

3.1.1 使用「仰頭泳式」（除背泳）游泳 50 公尺，考生臉部須高出水面，並能注視溺者位置（限時 50 秒）；

3.1.2 使用任何向前泳式（除背泳）游泳 300 公尺（限時 6 分鐘）。

3.2 陸上拯救技術（限時 1 分 15 秒）

3.2.1 使用主考指定的救生器材；

3.2.2 拯救兩名溺者，分別離岸 5 公尺和 10 公尺位置；

3.2.3 確保安全，並協助溺者登岸。

3.3 救生浮標拯救技術（限時 1 分 20 秒）

3.3.1 在深水處下水；

3.3.2 游泳至一名離岸 25 公尺清醒溺者；

3.3.3 使用救生浮標，拖救溺者 25 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 6 分 15 秒）

3.5.1 在深水處下水；

3.5.2 游泳至一名離岸 100 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 100 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 2 分鐘）

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 25 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」25 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。

### 3.7 潛水搜索技術

#### 3.7.1 潛泳

- 3.7.1.1 在深水處下水；
- 3.7.1.2 使用「頭先落」下潛法潛入水中；
- 3.7.1.3 沿泳池池底潛泳 25 公尺距離；
- 3.7.1.4 升回水面。

#### 3.7.2 搜索

- 3.7.2.1 利用「腳先落」下潛法潛入水中；
- 3.7.2.2 在水深 1.8 公尺下搜索三件指定物品；
- 3.7.2.3 在同一次下潛，尋回三件指定物品 (每件物品相隔距離 5 公尺)；
- 3.7.2.4 回岸後操演「施救員自我登岸法」。

❧ 完 ❧

高級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

國際救生證章認可：

資歷	可申領國際救生證章
持有本會有效高級泳池救生章	國際泳池救生員證書 ILS Pool Lifeguard Certificate