

沙灘救生章複修考試

Revalidated Examination of Beach Lifeguard Award

#B/BLG/REBLGA/1215

目的

複修考驗考生對沙灘監察、防止意外、沙灘救生器材使用和拯救技能，均可達至沙灘救生員的適任水平。

獎勵

證書卡一張和布章一枚。

投考資格

- i. 本會屬會會員；
- ii. 持有有效本會沙灘救生章或以上資格（以複修考試首日計算）；
- iii. 具有沙灘救生工作不少於 24 小時（以報考前 12 個月內計算）；
- iv. 完成本會認可沙灘救生章複修課程。

主考

本會各級主考（沙灘救生專項）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、救生浮標和艇隻。

水試衣著

泳裝、泳帽、水翼、短袖上衣、短褲和運動鞋。

考試程序

沙灘救生章複修考試共分四個部份，分別為甲部筆試、乙部陸上實習試、丙部水上實習試及丁部艇隻拯救考試。考生必須在四個部份均取得合格成績，才可獲發沙灘救生章。

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：沙灘救生筆試

共有 20 題，答對 15 題或以上為合格，答題時間 20 分鐘。試題內容包括沙灘救生章及艇隻拯救全部課程。

1.2 試卷二：急救及水上急救筆試

共有 50 題，答對 35 題或以上為合格，答題時間 30 分鐘。試題內容包括急救證書課程及水上急救證書全部課程。

2 乙部（陸上實習試）

陸上實習試包括下列二項。

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。

3 丙部（水上實習試）

考生必須自行安排同性別、體型相若及懂游泳的同伴飾演溺者。水上實習試包括下列六項：

3.1 300 公尺跑步、游泳及拯救（限時 8 分鐘）

3.1.1 在沙灘跑步 100 公尺；

3.1.2 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；

3.1.3 游泳離岸 100 公尺至一名清醒溺者；

3.1.4 使用「橫胸拖救法」拖救溺者 100 公尺回岸；

3.1.5 摻扶溺者登岸；

3.1.6 協助溺者登岸及處理暴寒。

3.2 搜索拯救

3.2.1 使用「橫跨步」及「海豚跳」入水；

3.2.2 游泳離岸 25 公尺至一名溺者失蹤位置；

3.2.3 使用主考指定的「下潛法」潛入水深 2 公尺海底搜救失蹤溺者（以沙代替）並帶回水面；

3.2.4 轉換一名在水面扮演的昏迷溺者，拖救溺者 25 公尺回岸；

- 3.2.5 在淺水處操演「消防員托救法」登岸；
 - 3.2.6 登岸後進行單人心肺復甦法 2 個循環；
 - 3.2.7 操演「處理嘔吐」及擺放「復原臥式」。
- 3.3 救生滑浪板拯救
- 3.3.1 攜帶救生滑浪板下水；
 - 3.3.2 划行救生滑浪板離岸 100 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.3.3 使用救生滑浪板拯救該昏迷溺者並運載 100 公尺回岸；
 - 3.3.4 回岸後安放溺者於沙灘上。
- 3.4 脊柱骨折處理（不少於兩名考生）
- 3.4.1 前往淺水區域拯救一名俯伏水面懷疑脊柱骨折溺者；
 - 3.4.2 使用「熊抱式」頭頸固定技術翻轉溺者；
 - 3.4.3 配合另一名考生，固定溺者脊柱；
 - 3.4.4 把溺者抬離水面登岸；
 - 3.4.5 登岸後把溺者安放沙灘上；
 - 3.4.6 檢查溺者及使用「頸套」固定溺者頸部；
 - 3.4.7 使用脊柱固定板固定溺者身體。
- 3.5 救生浮標和水翼拯救
- 3.5.1 攜帶救生浮標和水翼下水；
 - 3.5.2 使用「橫跨步」下水；
 - 3.5.3 穿著水翼及使用「海豚跳」入水；
 - 3.5.4 游泳離岸 150 公尺至一名昏迷溺者；
 - 3.5.5 使用救生浮標拯救，拖救溺者 150 公尺回岸；
 - 3.5.6 使用登岸法拖行離水 15 公尺至安全位置；
 - 3.5.7 安放溺者於沙灘上及擺放「復原臥式」。
- 3.6 沙灘緊急事件處理
- 由主考以抽籤形式抽出一張沙灘事件圖片，考生根據該圖片事故，詳述事故的處理方法；考生必須答對事故的相關問題。
- 4 丁部（艇隻拯救考試）
- 艇隻拯救考試包括下列一項：
- 4.1 艇隻拯救
- 考生須操演下列其中一項艇隻拯救章考試規程的實習試所有部份，並附合有關艇隻拯救章的投考資格。
- 4.1.1 救生快艇拯救章；或
 - 4.1.2 救生水上電單車拯救章；或
 - 4.1.3 獨木舟拯救章（曾持有本會獨木舟拯救章者，只需操演獨木舟拯救章乙部之愛斯基摩拯救法（艇頭式/橫槳式）、泳者救艇法及艇頭/艇尾輸送法考試）

- 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試；
4.1.3.2 獨木舟拯救章技術試。

❧ 完 ❧

沙灘救生章複修考試項目豁免：

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	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 1.2 試卷二：急救及水上急救筆試
	乙部 2.2 高級生命支援技術考試
持有有效本會獨木舟拯救章或以上資格；或救生快艇拯救章或以上資格；或救生水上電單車拯救章或以上資格	丁部 4.1 艇隻拯救
持有有效本會獨木舟拯救基礎證書	丁部 4.1.3.1 獨木舟拯救基礎證書技術試
持有過去 12 個月內考獲有效本會泳池救生章或泳池救生管理章	甲部 1.2 試卷二：急救及水上急救筆試
	乙部（陸上實習試）