

香港女童軍總會
興趣證書評核綱要
深資女童軍組

拯溺

如深資女童軍持有有效香港拯溺總會銅章證書或以上資格，可經由女童軍總會程序部審核後，獲簽發此證書。

評核內容如下：

一、筆試

試題內容包括：

1. 香港救生歷史
2. 水上安全
3. 拯溺泳術
4. 自救與求生
5. 溺水
6. 救援步驟
7. 拯溺技術
8. 基礎生命支援技術
9. 緊急護理和急救

二、陸上實習試

1. 基礎生命支援技術考試
2. 使用香港拯溺總會認可之「復甦假人」及「自動體外去顫法訓練器」

三、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五項：

1. 陸上拯救技術（限時 1 分鐘）
 - i. 使用主考指定的救生工具
 - ii. 拯救一名離岸 2 至 10 公尺清醒溺者
 - iii. 確保溺者安全返岸，並協助登岸
2. 水上拯救技術
 - i. 使用主考指定的救生工具
 - ii. 在淺水處下水拯救一名離岸 15 公尺清醒溺者
 - iii. 把溺者安全拖回岸邊並協助登岸
3. 間接拖救技術（限時 3 分 15 秒內完成）
 - i. 考生加穿長袖恤衫和長褲 (或長裙)
 - ii. 在深水處下水，(下水前可選擇脫去加穿的衣物)

**香港女童軍總會
興趣證書評核綱要
深資女童軍組**

- iii. 游泳至一名離岸 50 公尺溺者的位置
 - iv. 操演主考指定的「護衛法」
 - v. 使用衣物作「間接拖救法」、拖帶溺者 50 公尺回岸至下水處
 - vi. 使用「扶持位置」固定溺者(計時結束)
 - vii. 協助溺者在深水處登岸
 - viii. 登岸後替溺者進行主考指定的「護理」
4. 直接拖救技術
- i. 在深水處下水
 - ii. 游泳至一名離岸 50 公尺溺者的位置
 - iii. 操演主考指定的「脫身法」
 - iv. 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 50 公尺回岸
 - v. 拖帶途中操演一次「處理掙扎」
 - vi. 拖帶回岸後，使用「扶持位置」固定溺者
 - vii. 協助溺者登岸
 - viii. 登岸後替溺者進行主考指定的「護理」
5. 緊急復甦技術
- i. 在深水處，使用主考指定的「下水法」下水
 - ii. 游泳 15 公尺至溺者失蹤的位置進行搜索
 - iii. 使用主考指定的「下潛法」潛入水中，在水深 1.5 至 1.8 公尺下尋找指定的物品
 - iv. 拖帶一名昏迷溺者至扶持點，操演「扶持人工呼吸」十次循環
 - v. 協助溺者登岸
 - vi. 進行「吹氣法」人工呼吸和處理嘔吐
 - vii. 擺放「復原臥式」

(以上內容只供參考，評核範圍以考核機構公報資料為準)

評核員資格

持有有效香港拯溺總會的高級拯溺教師證書或同等資歷。

委任領袖如持有有效香港拯溺總會的高級拯溺教師證書或同等資歷，可為其隊伍的女童軍評核。