

報名辦法：

1. 填妥申請表格 T001 (可到本會網頁『救生訓練』一欄內下載)；
2. 劃線支票 3 張(分別為入學測試費、課程費及考試費，抬頭『中國香港拯溺總會』，背面填寫姓名、聯絡電話號碼、訓練班編號；不接受現金)；
3. 有關資歷副本，連同以上文件於截止日期前一併交回中國香港拯溺總會辦事處。

*(不接受傳真報名，除課程取消外，已繳費用概不發還及更改課程。)*

學員須知：

1. 學員可於上課前三天到本會網頁查詢上課名單及上課通知書；
2. 各學員必須出席率達100%，才可獲得考試資格；
3. 各學員需自備個人用品；
4. 如課程日期有所更改，將會另行通知。

查詢：

可於辦公時間內親臨香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓  
中國香港拯溺總會辦事處

Tel: 2511 8363

Fax: 2507 5239

Website: [www.hklss.org.hk](http://www.hklss.org.hk)

辦公時間：	星期一至星期五	09:00-17:30
	星期六	09:30-12:30
	星期日及公眾假期	休息



## 中國香港拯溺總會

### 2025 年度獨木舟拯救訓練班

教育委員會 — 海洋救生訓練部



# 2025 年度獨木舟拯救系列訓練班

## 課程名稱及編號：獨木舟拯救教練證書(CRI 01/25)

入學測試： 15/3/2025 (星期六)

測試時間： 1100 – 1400

### 測試內容：

- 划艇技術：**
- a.碼頭「上艇」；
  - b.直線划艇至離岸 50 公尺目標；
  - c.途中操演「行進間壓水平衡」一次；
  - d.到達指定目標操演「橫跨式船頭舵」180 度轉向再返回碼頭；
  - e.近碼頭前操演「提手式」壓水急轉 180 度；
  - f.用後槳至碼頭「下艇」。

- 自救技術：**
- a.划艇至離岸 30 公尺，「急停」及棄槳；
  - b.操演「連艇泳法」取回槳之後「覆舟」離開至艇旁；
  - c.操演「深水清艇(c1)」及「深水上艇(c2)」
  - d.操演「覆舟、離艇、重返、翻滾」技巧。

註：項目 2d.注：限時 10 分鐘內完成 ( 3 分鐘內滿分 )

- 耐力速度：** 划艇 1.5 公里 ( 觀音像堤壩，淺水灣防鯊網對出安全泡，中灣防鯊網對出安全泡，返回觀音像堤壩)。
- 註：20 分鐘內完成 ( 10 分鐘內滿分 )。

上課日期： 13, 18, 19, 20, 21/4/2025,

上課時間： 0900 - 1700

上課地點： 淺水灣訓練總部及淺水灣泳灘

考試日期： 21/4/2025

考試時間： 1400-1700

考試地點： 淺水灣訓練總部及淺水灣泳灘

- 報名資格：
1. 年齡 17 歲或以上；
  2. 已持有有效海洋救生章或以上；
  3. 已持有有效高級獨木舟拯救章；
  4. 持有拯溺教師證書；
  5. 已申請註冊 2025-2027 年度的拯溺教練資格。

費用： 入學測試費用： HK\$ 100

課程費用： HK\$ 1,300

考試費用： HK\$ 360

截止日期： 28/2/2025

\*備註：學員必須參加及通過『入學測試』後，方能參與課程，『入學測試』成績將會在 24/3/2025 於本會網頁上載。

**\*\*本會保留一切課程修改之權利\*\***