

# 中華民國紅十字會水上訓練及服務安全要點

## 壹、訓練

紅十字會水上安全救生訓練，以推廣水上安全知識為宗旨，以培訓水上安全服務及救災志工為主要目標，任何訓練均應在適合訓練項目的游泳池或政府規劃認可之開放水域實施，以確保安全。

一、務須依照中華民國紅十字會各項水上安全訓練報名及參訓資格相關規定辦理招訓，不符規定及未完成報名程序者，不得參加訓練。

二、訓練單位或教練私自同意不符資格者參加訓練，致使學員發生事故，應負法律責任。

三、參訓學員應於游泳池完成各項水上自救求生技能訓練，並經檢測合格者，始得參加開放水域訓練。

## 四、水上安全救生訓練守則

(一)簡報：每次訓練前，應由教練向學員簡報，內容至少應包含：

1. 交通：往返上課地點的交通狀況及應注意的安全事項。
2. 環境：上課地點(含游泳池及開放水域)的一般環境，特殊環境，危險事務及應變措施。
3. 裝備：應攜帶之團隊及個人水中訓練及安全防護裝備(如救生浮標及防曬衣等)。
4. 維持健康的身體及最佳的體能狀態，應有充足的睡眠與正常飲食，下水前 24 小時內應避免飲酒。
5. 服用鎮靜劑(如安眠藥)者，於藥效期內不得入水。
6. 訓練期間緊急狀況處置(如急救器材的位置，緊急醫療院所位置與交通動線)。
7. 宣達開放水域訓練規範，並要求學員書面確認(切結書如附件)。
8. 開放水域課程的行政後勤支援與獲得方法。

(二)學員應遵守之個人安全規範：

1. 參訓前應將公立醫院體檢表繳交訓練主辦單位，凡有任何可能不宜參加救生訓練的身心障礙(含慢性疾病藥物反應)與疾病，均不得勉強參訓；訓練期間，學員遇有生心理障礙或疾病，應主動告知教練，並退出訓練。
2. 訓練期間應維持充足的睡眠與正常飲食，上課前需先熱身，遇有不適，應立即告知教練，並離水上岸休息。
3. 服用鎮靜劑，應主動告知教練，於藥效期內不得入水
4. 對訓練項目缺乏自信時，應立即主動向教練反應，請求協助。
5. 進入游泳或訓練區，應注意陸地或水中障礙物，避免滑、跌倒。
6. 使用適宜的服裝與器材。
7. 更衣時應以坐姿穿脫褲子及鞋襪，避免站立，以防跌倒(可能會造成無法痊癒的終身傷害)。

8. 恪遵教練指導及訓練規範。

(三) 教練注意事項要點：

1. 報到：

(1) 點名：逐一唱名，並口頭確認每一位學員已確實完成訓練準備，同時觀察有無隱瞞不適宜訓練之表徵。

(2) 裝備檢查：依據訓練項目內容檢查全部應用裝備（缺裝者不得入水）。

(3) 編組：以安全為最優先考量，確認適當編組。

(4) 宣達安全規定。

2. 水上操作時應採同伴制度，並依操作課目使用適宜的個人安全防護裝備，學生與教練(含助教)比例不得少於 10：1，並應配置安全維護人員。

3. 水況不佳，只要有安全顧慮，即不得涉水。

4. 教練抱持「訓練嚴格，成效良好」個人英雄主義或過度熱心，實施強制性(含溫情壓力)訓練，為造成意外事件的重要原因，教練授課時應做好自我管控，不得有如此之行為。

5. 任何可能危害人員安全與健康的訓練作為，都應列為禁止事項，「維護人身安全與健康是教練不可旁貸的責任，也是唯一的選擇」。

## 貳、服務

### 一、水上安全服務站

(一) 簡報：每次服務前，應由領隊召集全體參與志工實施簡報，內容至少應包含：

1. 交通：往返執勤點的交通狀況及應注意的安全事項。

2. 環境：執勤地點天候、地形、水文及相關人事物的一般狀況與特殊狀況(危險地物及緊急應變措施)。

3. 裝備：團隊裝備及個人安全防護裝備(品項、運輸與管理)。

4. 後勤支援與獲得方法。

5. 服務志工權利與義務。

(二) 本會夏季假日定點服務站，志工服務項目：

1. 協助勸導民眾勿涉危險水域或其他危險之戲水行為。

2. 協助提供民眾水上安全諮詢服務。

3. 在志工人員安全無顧慮環境下，協助必要之緊急救援任務。

(三) 本會夏季假日定點服務站志工，依前項服務項目，並不負維護民眾戲水及遊憩安全之保證責任。

(四) 服勤注意事項：

1. 報到：(1) 點名(2) 安全裝備檢查(缺漏者不得執勤)(3) 編組、宣達安全規定。

2. 執勤時應採同伴制度，特殊或危險水域至少應 3 人一組。

3. 水況不佳時應採用岸上或水面救援，若有安全顧慮，即應緊急求救，不得涉水。

4. 任何可能危害志工安全與健康的服務工作，都被禁止執行，「維護自身安全與健康是防止災情擴大的首要步驟」。

## 中華民國紅十字會開放水域救生訓練切結書

- 一、本人確認在接受河海開放水域訓練前，已於游泳池完成各項水上自救求生技能訓練，並通過檢定。
- 二、本人確認訓練前已獲得充分的休息與睡眠，並保證身心健康。
- 三、本人確認參加本次訓練前24小時沒有飲酒。
- 四、本人願服從教練指導，並遵守訓練規則與團隊紀律。
- 五、本人於訓練期間願恪遵同伴制度。
- 六、本人個人防護裝備已完成檢查及保養，並確認在訓練期間能保持堪用。
- 七、本人深知開放水域訓練具有潛在的危險性，亦明白訓練時身體狀況欠佳可能帶來的危險，本人保證此次訓練身體狀況一切良好，絕無隱瞞身體不適，勉強接受訓練。
- 八、本人確實在身、心神狀態正常下，自願簽署此切結書。

簽切結書人：\_\_\_\_\_ 中華民國 年 月 日

本人係未滿20歲法定年齡學員\_\_\_\_\_之法定代理人（監護人），對切結書內容已充分瞭解，同意參加此次開放水域訓練，並願簽署此切結書，表明以上陳述是真實而自願。

法定代理人（監護人）：\_\_\_\_\_ 中華民國 年 月 日