



# 中華民國運動訓練協會 急流救生員訓練班

**主旨**：急流救生員是具備專業技能，能應對河流、溪流等急流環境的救生員，負責水域安全與救援。

**主辦單位**：中華民國運動訓練協會

\* **報名方式**：即日起至 4 月 1 日止請與秘書長：0918026992 聯絡（20 人以上開班，最多 30 人）。

\* **參加資格**：滿 18 歲以上、具救生員有興趣者。

\* **課程日期**：4 月 17 及 18 日

\* **課程時間**：早上 9 點到 16 點

\* **上課地點**：安農溪全境

報名費用一人 3500，需自備泳具，若需租用器材可以洽教練，所有訓練費用則採統一匯款收費。

報名參加後，上課一週前內才發現個人因素要取消恕不退費。

\* **發證方式**：

經考試評定合格，核發中華民國運動訓練協會-急流救生員證

\* 報名未出席講習或缺課三小時以上或遲到早退 3 節課者喪失發證資格，並不得參加測驗即要求退還參加費用。

即日起請大家網路報名表填寫個人資料。

\* 課表：

4月17號星期五	4月18號星期六
9:00 報到	09:00 檢查裝備及授課
9:20 裝備完成檢查	10:30 重複訓練長距離漂流+攻擊式，由起點再開始泛舟體驗至終點站
9:30 課程解說	11:30 倒艇訓練及救援
10:20 術科：三人橫渡+多人橫渡訓練、簡易防衛式+確保式漂流訓練	13:20 大斜坡處進行高斜坡單人訓練
12:20 中午休息	14:30 泛舟至終點站個人體驗之成果驗收心得報告
13:20 急流訓練、躍式入水，確保至指定點攻擊上岸（單人練習）	
14:00 急流救命救援訓練、同地點，一為被救者，另一位為救者模擬救援訓練	
14:50 個人刺激體驗：斜坡訓練+轉身攻擊上岸、實務繩索架設救援體驗、拋繩槍架繩訓練、漩渦流體驗及脫困訓練	
15:50 活餌救援訓練（重要課程）	