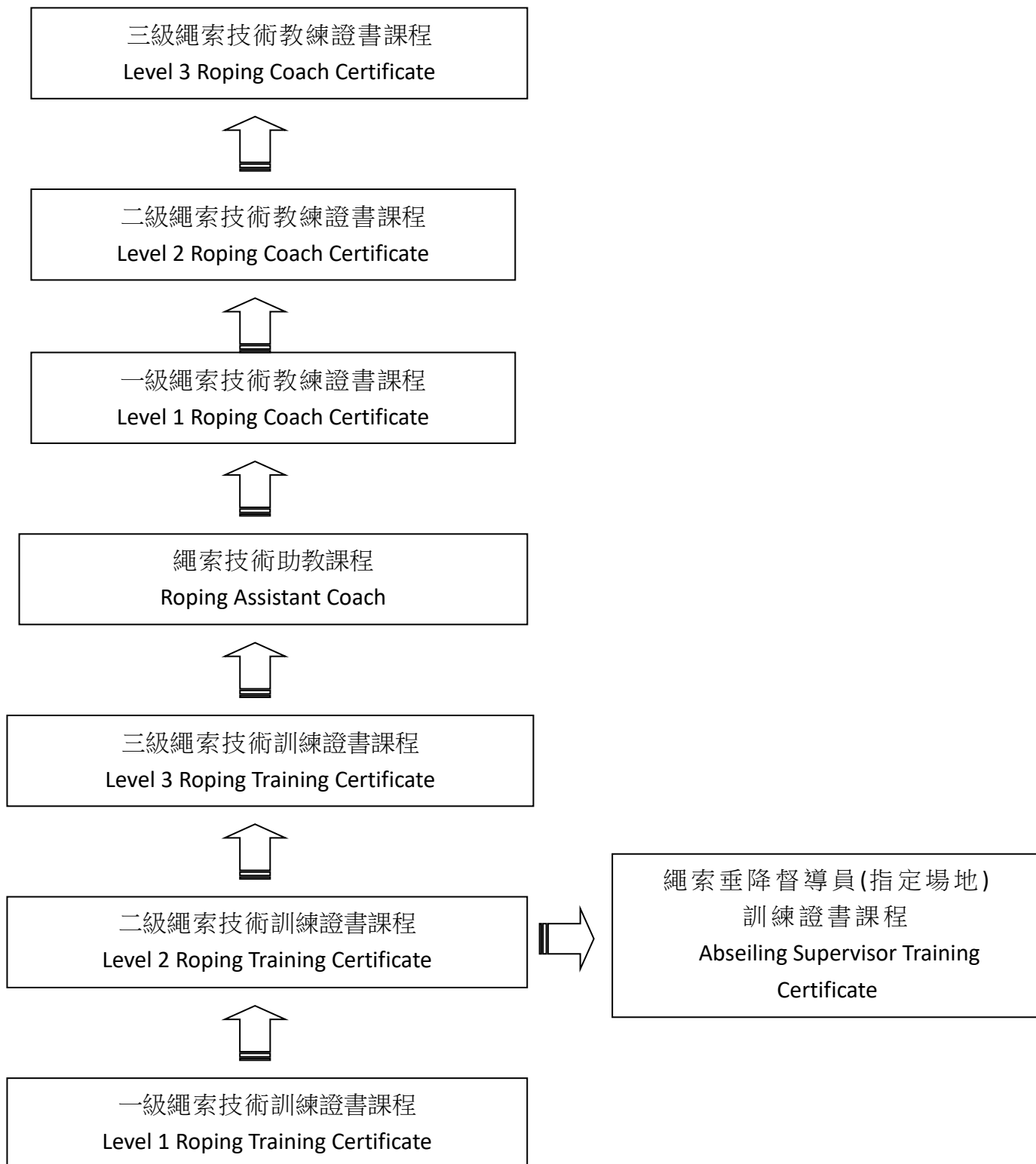




第二章 繩索技術訓練進階示圖





第三章 繩索技術證書訓練 (續)

二級繩索技術訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 提升個人繩索垂降技術；
- 1.2 明白基礎定索系統設置理論；
- 1.3 認識個人繩索垂降防護法；
- 1.4 認識多段式繩索垂降技術；
- 1.5 認識接繩法的技術；
- 1.6 認識過結法的技術；
- 1.7 認識定索系統的安全概念；

2 參加資格

- 2.1 年滿 14 歲或以上 (未成年之人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。)；
- 2.2 持有本會一級繩索技術訓練證書。

3 理論課 (3 小時)

- 3.1 香港繩索技術場地介紹 (適合多段式繩索垂降進階訓練)；
- 3.2 進階繩索垂降技術講解；
- 3.3 繩索及裝備要點重溫；
- 3.4 繩結認識：雙繩圈八字結(Double Loop Finger 8)、登山者繩盤 (Mountaineers Coil)；普式結(Prusik Knot)、
- 3.5 認識個人繩索垂降防護法；
- 3.6 單一固點定索系統介紹；
- 3.7 山野/場地安全守則；
- 3.8 提倡環保意識；
- 3.9 學員守則。

4 實習課 (16 小時)

- 4.1 熱身及伸展運動(示範及實習)；
- 4.2 繩索垂降口號從溫；
- 4.3 進階繩索垂降技術介紹(示範及實習)；
- 4.4 單一固點定索系統介紹(示範及實習)；
- 4.5 個人繩索垂降防護法；



第三章 繩索技術證書訓練 (續)

- 4.6 接繩法的技術；
- 4.7 過結法的技術；
- 4.8 多段式繩索垂降技術。

5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 5.2 或表現要求已達課程標準；
- 5.3 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過及完成繩索技術過結法的評核及合格方會獲頒發證書。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊認可的一級繩索技術教練或以上資格者負責教授；
- 6.2 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 6.3 按本會的行政指引，開辦課程前後填報有關文件；
- 6.4 按本會「繩索技術委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 6.5 教練、助教學員比例：

一級教練	垂降線道	繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 條	1 名	10 人	3 小時	16 小時
1 名	2 條	4 名	11-20 人	3 小時	16 小時
1 名	3 條	6 名	18-20 人	3 小時	16 小時
註：	1. 每班人數上限 20 人，理論課助教最少 1 名； 2. 每條垂降線道人數上限 10 人； 3. 每班垂降線道數目上限 3 條(每條垂降線道最少人數 6 人)。				

- 6.6 「繩索技術委員會」於課程進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察課程的進展；
- 6.7 本會建議所有舉辦繩索技術訓練課程或繩索垂降活動的機構、教練、學員，都應購買保險，以保障課程及活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；
- 6.8 訓練課程期間教練必須攜帶急救裝備；
- 6.9 訓練課程期間教練必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索技術運動。教練須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在訓練課程進行期間作出有效監察，確保安全；



中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

- 6.10 實習訓練課程期間教練必須以身作則確保助教、學員正確穿着個人防護裝備；
 - 6.11 實習課程場地：實習期間教練及助教確保能有效視察學員之安全；
高度限制：垂降高度上限不可超過十公尺，教練須按學員的能力及課程需要，限制課程進行期間學員的垂降高度，必須以學員之安全為首要考慮；
 - 6.12 實習課必須以單段繩索垂降方式進行。
- 7 繩索技術訓練證書課程學員守則：
- 7.1 學員必須完成繩索技術訓練證書課程並取得合格，方會獲頒發證書；
 - 7.2 嚴格遵守繩索技術教練、助教之安全指示進行繩索技術運動；
 - 7.3 尊重繩索技術教練、助教及同班學員；
 - 7.4 不得對課程作出任何惡意干擾及破壞；
 - 7.5 在課堂期間不得粗言穢語；
 - 7.6 在課堂前及期間不得飲用含有酒精成份飲料；
 - 7.7 不得在課堂期間吸煙；
 - 7.8 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格；
 - 7.9 實習前及實習期間如有身體不適，請即時停止有關訓練，通知負責之教練或助教作出適當之處理及安排。