

# 香港獨木舟救生簡介

香港的獨木舟活動開始於六十年代，最初由專上學院作為體能及耐力的訓練。由於香港的地理環境，四面環海，更有無數的優良海灘，獨木舟活動日趨普及。每當週末或假期，結伴作獨木舟暢遊之人士不斷增加。

香港獨木舟總會於一九七三年成立，為使各運動員能提高個人技術，達到初級獨木舟安全與康樂並重，制定安全守則，舉行各項比賽，繼而舉辦教練訓練班及各級證書考試，使各屬會能有效地推廣獨木舟活動。

於一九七四年香港獨木舟總會加入國際獨木舟協會 (International Canoe Federation) 為會員，並參加英國獨木舟總會 (British Canoe Union) 之獨木舟救生會 (Corps of Canoe Life Guards) 為海外屬會。於是獨木舟救生方法在香港開始展開，獨木舟運動更進一步成為服務性的活動。在岸上的訓練可見是與後相關的救生獨木舟在海岸巡邏及施行拯救工作。在假日更有志願團體如香港獨木舟總會，香港拯溺會及醫療輔助隊派員義務當值。

為普及獨木舟救生技術得進一步推廣，香港獨木舟總會於一九八二年編定訓練課程及考試，並於一九八三年四月邀請英國獨木舟總會，獨木舟救生會訓練總監 Mr. Oliver Cook 及訓練主任 Mr. Brian Sheen 來港舉辦教練課程及公開示範。期間並舉行高級獨木舟救生員證書及獨木舟救生員證書考試。使有志於獨木舟救生服務之運動員獲得認可的資格。

# 獨木舟救生員証書

## Canoe Lifeguard Certificate

### 目的：

使有興趣參與獨木舟救生服務的人士獲得基本之技術，應付水上活動意外發生時，施以適當的拯救程序。投考人仕必須持有：

1. 香港獨木舟總會初級證書或同等資格；
2. 英國皇家救生會銅章。

### 口試：

1. 獨木舟救生員的衣着及配備；救生用獨木舟。
2. 心肺復甦法。
3. 基本急救（如休克及鼻塞的處理）。
4. 水上安全知識。
5. 拯救獨木舟法，包括漂水救艇法。
6. 拯救殊者方法。
7. 巧生雷就一家意外事件作出適當的初步描述。
8. 怎樣尋求進一步的救援。

### 實習（岸邊）

1. 心肺復甦法。
2. 嘔吐，鼻塞及休克的处理。
3. 復原隊式。
4. 拋物拯救（不少於 8 米）
5. 通訊信號。

### 實習（水上）

1. 游渡 75 米（穿上划舟衣着及救生衣）。
2. 划舟 6 千米。
3. 'X' 及 'H' 救艇法。
4. 愛斯基摩救艇法。
5. 拖艇法——協助一划舟者上回其獨木舟後，隨即岸邊 100 米。

6. 泳者救艇法 Swimmer to Canoe Rescue。
7. 船頭輸送法 Bow Tow / Carry —— 處理一個在預扎的泳者，並用船頭輸送100米。
8. 船尾輸送法 Stern Tow / Carry —— 用船尾輸送各破殘泳者100米。
9. 跳船。Jump Out
10. 漂水清艇。Canoe Recovery
11. 漂水上艇。Re-entry
12. 利用獨木舟作浮力施行人工呼吸。
13. 利用浮力體拯救泳者100米。
14. 獨木舟担架輸送法。

## 高級獨木舟救生員証書 Advanced Canoe Lifeguard Certificate

目的：

為一全面的獨木舟救生技術考試，學員需具備足夠的拯溺知識、能力及技術以應付各類水上運動的突發意外。

投考人仕必須持有：

1. 香港獨木舟總會中級海上證書；
2. 香港獨木舟總會獨木舟救生員證書或英國皇家救生會證書。

口試：

1. 基本拯溺常識。
2. 水上活動常見的意外及預防法。
3. 急救常識（包括窒息、出血、寒寒、休克及骨折等）。
4. 通訊信號。

5. 獨木舟救生員的職責。
6. 獨木舟救生員的配備。（陳列該配備並加以解釋）

實習：

- 〈甲〉 拯救清醒的傷者，應用以下方法：
1. 搜索失蹤溺者。
  2. 拖行 Tow 200米
  3. 載運 Carry 200米
  4. 拯救兩名破殘泳者，並輸送回岸邊100米。
  5. 拖行不少於兩艘獨木舟。
  6. 將傷者從獨木舟轉送其他救生艇或交由繩架送上岸。

〈乙〉 由另外兩名獨木舟救生員協助下，拯救不省人事的溺者：

1. 在水中施行吹氣人工呼吸。
2. 利用獨木舟作支持，施行吹氣人工呼吸，並由另一艘獨木舟拖回岸。
3. 把溺者救上獨木舟筏，施行吹氣人工呼吸並輸送傷者回岸邊。
4. 利用獨木舟作担架（Canoe Stretcher）及風擋（Wind-break）處理送上岸的溺者。
5. 其他艇隻的拯救及拖法。

〈丙〉 個人技術

1. 飄舟接連艇泳法20米。
2. 飄舟後游出，重回原位，翻覆。
3. 單槳划行200米。
4. 划行盛滿水的獨木舟100米。

## 獨木舟救生員的裝備

### 救生獨木舟 Rescue Canoe

一艘可用作救生的獨木舟，除本身結構堅固（現在多用玻璃纖維製造）及可應付於較惡劣情況的海面划行外，並需具備以下之條件：

1. 在覆舟後能容易翻起，因舟內存水的空間極小。
2. 救生員本人可輕易在無人協助下清理積水及在深水下舟救人後，輕易返回艇中。
3. 船面甲板可供作輸送傷者之用，傷者在載運時必須安全及穩定。

香港目前使用的一款救生獨木舟是由英國獨木舟總會獨木舟救生會設計。（圖一）

### 槳 Paddle

槳在獨木舟運動中除作為主要的推進力外，並可在需要時用以改變航向，平衡及翻滾等動作。

在獨木舟救生過程中，槳更可以協助拯救覆舟，牽引落者及給與落者作臨時的扶持，避免在掙扎時拉翻救生員的獨木舟。

救生員用的槳較適宜採用扁平而對稱的槳葉；槳桿堅固，橫切面橢圓形；重量儘可能減輕。最佳是用木和夾板做成，但由於成本較高，塑膠和玻璃纖維做成的槳普遍使用。

### 救生衣 Lifejacket

救生衣是划舟者必須的個人安全裝備。當救生衣完全充氣時可保足夠浮力令不省人事之溺者迅速脫離窒息的危機。溺者後傾仰臥，面對波浪，鼻與口離開水面，氣道暢通生命可得保存。

在香港採用的是英國標準制度 B.S.I.3595 救生衣。

固定浮力體（未充氣）	13.75lbs	6.25kg
充氣浮力體	21.25lbs	9.66kg
總和	35.00lbs	15.91kg

### 防水裙 Spraycover

用有防水作用的尼龍布或防水布做成，裙邊可密封船口，緊箍船緣，前端繫有挽帶在需要時可快速離開下水救人。

### 急救用具 First Aid Kit

救生員需攜帶適量急救用品供意外發生時應用。該等用品應足夠處理嚴重出血和骨折。

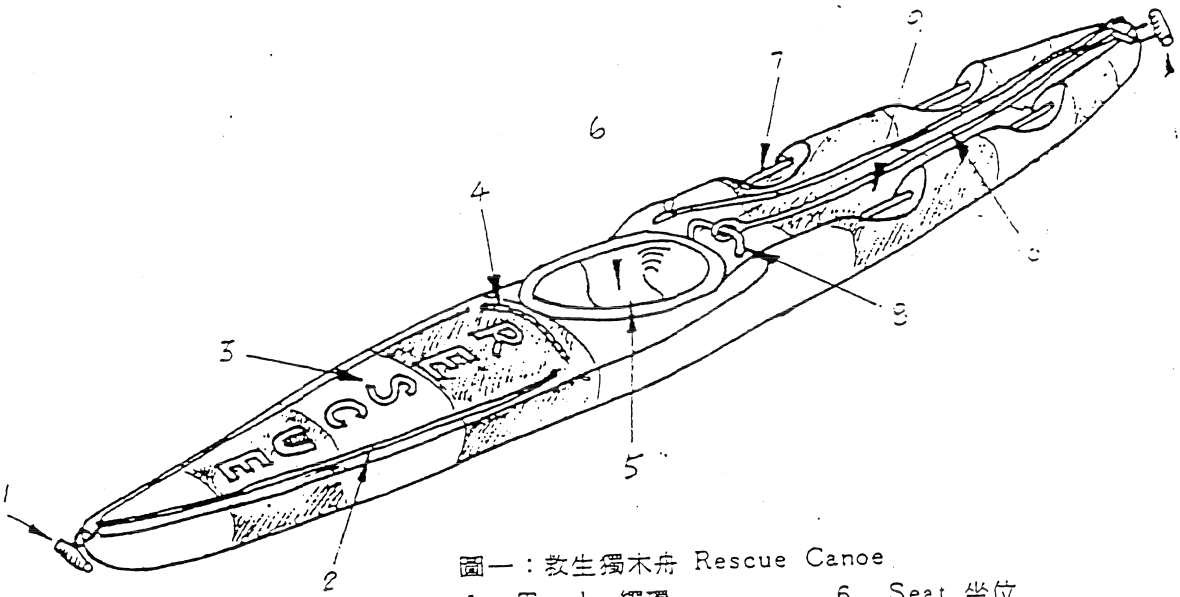
### 暴寒膠袋 Exposure Bag

一個橙色的厚膠袋，約一米闊，二米長。在獨木舟救生使用方法很多。

1. 把膠袋鋪開，可成爲一個顯著的目標，橙色在遠距離的可見度甚高。
2. 在輸送暴寒的傷者時，可用膠袋裹着傷者，保持坐回其獨木舟中，然後拖行。
3. 在岸上，傷者可躺在膠袋中保暖；救生員亦可同時與傷者躺在袋中，使其體溫盡快恢復。
4. 把膠袋將開，補充空氣，暴寒袋口成人氣床狀，用作求救的目標。
5. 把膠袋從頭的一端塞下，左右搖動，使求救目標更爲明顯。

### 其他配備

1. 拯救用浮力體 Torpedo rescue buoy
2. 獨木舟修補用具 Canoe repair kit
3. 頭盔 Crash helmet
4. 求救訊號彈 Flares
5. 防水膠袋 Waterproof bag(s)
6. 拖繩 Towline
7. 艇面安全繩 Painter
8. 艇頭及艇尾繩架 Bow & stern toggles
9. 泊艇橡皮 Paddle park
10. 腳撐 Footrest



圖一：救生獨木舟 Rescue Canoe

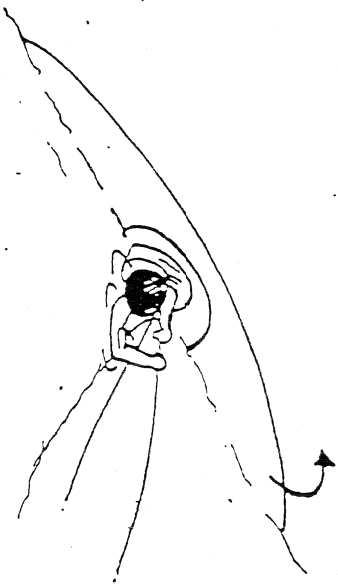
- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Toggle 繩環        | 6. Seat 坐位           |
| 2. Painter 繫固外沿繩    | 7. Rear handle 後甲板手柄 |
| 3. Fore deck 前甲板    | 8. Towing point 拖動支點 |
| 4. Paddle park 泊槳墩頭 | 9. Aft deck 後甲板      |
| 5. Cockpit 船艙       | 10. Towline 拖繩       |

7

## 深水拯救獨木舟法 Deep Water Rescue

在獨木舟活動時，應儘可能減少墮入水中的機會，所以在覆舟之前，應使用適當的槳法協助平衡。

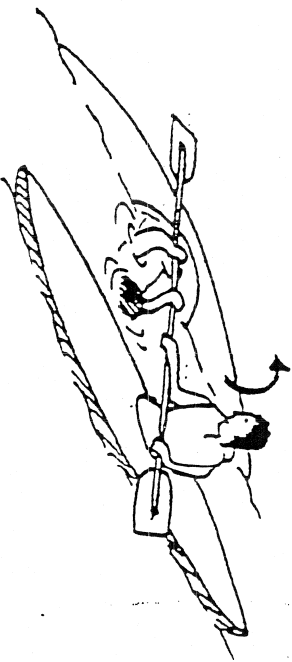
1. 壓水平衡 (Snap for support)，搖擺平衡 (Sculling for support) 等槳法。
  2. 愛斯基摩式翻滾 (Eskimo Roll) ——覆舟後，保持坐在獨木舟中，利用槳，浮物或徒手翻起的動作。
  3. 愛斯基摩式拯救 (Eskimo Rescue) ——覆舟者，未能自行翻起，當保持在顛覆的獨木舟中游泳，等待他人救援。
- (i) 船頭拯救法 (Bow presentation) ——救生員將他的獨木舟船頭向覆舟的船口方向前划，當覆舟者能接觸該船頭時，用手掌握該船頭，弓身體將覆舟翻起。如覆舟者未能及時翻起，救生員應繼續前划協助。(圖二)



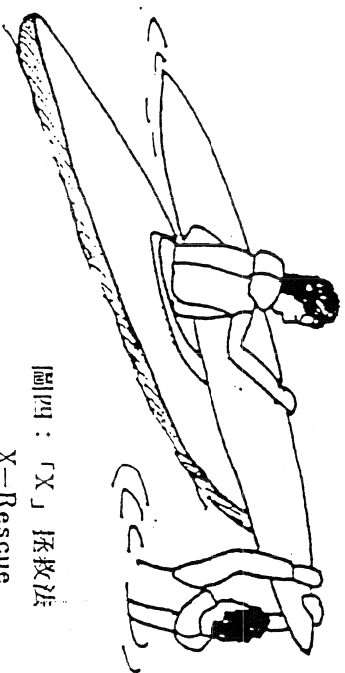
圖二：船頭拯救法  
Eskimo Rescue—Bow

8

(ii) 擡槳拯救法 ( Paddle presentation ) —— 救生員從旁靠近覆舟者，使兩獨木舟平行，並將槳橫放已傾覆的艇艙，引導覆舟者手持槳桿及扭動臀部將艇翻起。 (圖三)



圖三：擡槳拯救法  
Eskimo Rescue—Paddle



圖四：「X」拯救法  
X—Rescue

4. 「X」式拯救法 ( 'X' -rescue ) (圖四)

- (i) 救生員划近覆舟者所持已擺轉的獨木舟尾端。
- (ii) 覆舟者將槳桿 ( Toggle ) 交與救生員後，其救生員之艇旁游至另一邊艇旁。
- (iii) 救生員將覆舟在前甲板處轉成「X」形。
- (iv) 將覆舟在艙口 ( Cockpit ) 前作搖板式請求，可引導覆舟者協助拉下向上的獨木舟端使留水排出。

(v) 將覆舟翻起放下水中組成獨木舟筏。

(vi) 協助覆舟者坐回其艇中。(宜用面對面形式。)

5. 艇筏「X」式拯救法 ( Rafted 'X' -rescue ) —— 如遇傾覆之獨木舟積水太多，救生員及覆舟者未能順利施行「X」式拯救法，另一名救生員需從覆舟的另一邊靠近與第一位救生員組成獨木舟筏。兩救生員面向同一方向，合力請求及協助覆舟者返回其獨木舟。

6. 「H」式拯救法 ( 'H' -rescue ) (圖五)

- (i) 兩名救生員同方向在傾覆之獨木舟兩旁划去，使覆舟在兩救生員艇當中組成獨木舟筏。覆舟者宜在面向救生員的一端。

(ii) 將所有槳置於救生員之獨木舟艙口成橋形。

(iii) 把覆舟輕推，使其末端到達槳桿前，救生員合力將覆舟提起，並使兩旁覆舟的另一端離開水面成搖板狀。

(iv) 合力清理留水後，將艇翻起在槳桿滑下於獨木舟復當中。

7. 艇旁提舉法 ( Sideways Lift ) (圖六)

若救生員體格強健，可將獨木舟划近與覆舟平行，雙手緊握覆舟艙口兩邊，將覆舟傾側提起，使留水排去。此方法適用於拯救國際賽士標準的賽艇「Kayaks」。