

中華民國水中運動協會

109 年度丙級溯溪教練講習會

- 一、依據：教育部體育署及中華民國體育運動總會非亞奧運運動項目教練、裁判講習與授證實施計劃辦理。
- 二、目的：響應政府制訂各式專項人員考照政策，藉由教練訓練課程，學習水域救援技巧及吸收新知技能，培訓溯溪(業者)開放水域救援人才，順利取得溯溪教練證照。
- 三、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 四、承辦單位：山嵐野趣、峽谷探險委員會
- 五、協辦單位：山嵐野趣、峽谷探險委員會
- 六、活動日期：109 年 11 月 14~16 日（共 3 天）
- 七、活動地點：室內課－水門活動中心
戶外課－牛角灣溪
實習課－牛角灣溪
- 八、參加資格：對溯溪、攀岩、山野活動有興趣的民眾均可參加，年滿 18 歲以上高中(職)或同等學歷
- 九、報名費用：\$ 4500 元（含保險費、證照費、講師費、場地費、行政費）
- 十、報名日期：即日起至開課前一週前截止（名額 20 人為限，額滿為止）
- 十一、報名方式：報名表
- 十二、測驗方式：
 - 1.學科：採筆試測驗，70 分及格（溯溪、繩索技術、激流技術等常識）
 - 2.術科：採實際操作方式測驗，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。
（基本繩結、5.5 級攀登路線、繩索行進技術、固定點、繩索架設）
 - 3.經本會測驗合格人員，報請中華民國體育運動總會核准，發給「丙級溯溪教練證照」。
- 十三、注意事項：
 - 1、學員請假室內課以一小時為限（溯溪戶外課不得缺席），未能完成全部課程，本會僅能發給研習時數證明（本課程為區域性規畫開班，無法補考、補課）。
 - 2、**個人溯溪裝備請自備(短缺的當天可登記租用)**，團體共用裝備由本會提供。
 - 3、室內課午餐自理，溯溪課午餐統一由主辦單位準備
 - 4、溯溪請自備個人技術裝備、小背包、礦泉水、行動糧、換洗衣物等。
 - 5、溯溪課請學員自行驅車至指定集合地點報到（視當時氣候環境.水量再確定）。

6、溯溪課投保旅平險 300 萬。

7、若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。

8、請自行考量身體狀況，如有心臟病、高血壓、癲癇、暈眩、孕婦等不適合參與運動訓練之疾病，請勿報名參加。

9、參與者於溯溪活動進行中，應於教練或指導人員指定之路線範圍內行走，教練或指導人員並應隨時注意參與者之活動情形，不宜有落單或單獨行走其他路線之情事。

10、本會於活動當日之三日、十二小時及一小時前，分別參酌中央氣象局所發布溯溪地點之氣象、風力及累積雨量等情形，採取應變機制；其有安全疑慮者，應取消活動。

11、本會於活動過程中，會隨時注意水流、土石及天候等環境狀況；遇有河川、溪(谷)上游開始烏雲密佈、溪水混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應停止活動，並即刻撤離至安全區域。

12、溪谷活動應注重環境保護，禁止學員、教練或指導人員及其他人員丟棄物品、垃圾或廚餘等，以保護自然環境生態及水資源。

13、本研習依實際情況、學員能力程度或天氣環境，本會保有更動研習地點或課程內容之權利。

14、上課期間請將手機轉為震動，請勿攜帶寵物及小孩等不相關人員來上課。

十四、退費方式：基於講師.教練.助教.場地等團體性的費用,均已安排完成,故報名後無法參加的學員,因人員空缺之成本因素,僅能退款

- (1) 開課前 15 天,退還 100%學費
- (2) 開課前 10~14 天,退還 75%學費
- (3) 開課前 7~9 天,退還 50%學費
- (4) 開課前 4~6 天,退還 25%學費
- (5) 開課前 3 天內,全額無法退費

十五、證照年限：修畢全部學程通過本會考核，並經中華民國體育運動總會審核製發丙級運動教練證，有效期限四年。持照人應於有效期限參加專業進修。

十六、個人溯溪、攀岩裝備：

個人裝備	數 量	個人裝備	數 量
登山用頭盔 (EN12492) 激流用頭盔 (EN1385)	1	浮力衣 (救生衣)	1
防寒衣	1	手套	1
吊帶 (EN12277C)	1	6mm 輔助繩 EN564	2~3
溯溪鞋	1	4M 扁帶 扁帶環(EN566)	2~3
D、O、梨型鈎環 登山用 (EN12275) 工業用 (EN362)	3~5	割繩刀	1
手動制停下降器 (EN15151-2)	1	高音哨	1

UIAA 國際攀山聯盟委員會、EN / CEN 歐洲標準委員會

EN12492 Mountaineering Equipment-Helmets. Safety requirements and test methods. 頭盔；安全規範及測試方法。

EN12277C Mountaineering Equipment-Climbing Sit Harnesses. 坐式安全吊帶。

EN12275 Mountaineering Equipment-Connectors. Safety requirements and test methods. 登山鈎環；安全規範及測試方法。

EN15151-2 Mountaineering equipment. Braking devices. Manual braking devices. safety requirements and test methods. 無自動鎖死功能(即手動確保器)。

EN566 Mountaineering Equipment-Slings. 扁帶環。

EN1891 PPE for the prevention of falls from a Height-Low Strength Kernmantel ropes. 低彈性繩。

※ 無論使用通過 UIAA、CEN 檢驗的任何裝備，專業的訓練是絕對必要。

※ 對裝備的誤用或是對系統的誤解，都可能導致嚴重受傷或死亡。

十七、課程

Day 1.				
時 間	內 容	講 師	上課地點	備 註
08:00~08:30	開訓、證照制度簡介、 性別平等教育	教練團	水門活動中心	室內課程
08:30~12:00	- 溯溪與峽谷探險基礎概念與風險管理 - 溯溪裝備體能訓練法 - 繩結技術(運動基本技術)	教練團	水門活動中心	室內課程
12:00~13:00	午 休			
13:00~17:00	- 個人繩索行進技術 - 渡河方式 - 固定點架設 - 確保系統 - 激流分級 - 渡河法運動科學理論) - 野外急救運動傷害防護 - 學科測驗	教練團	水門活動中心	室外課程
Day 2.				
時 間	內 容	講 師	上課地點	備 註
08:00~12:00	- 溪谷行進技術 - 攀登技術(戰略語戰術) - 確保系統架設 - 運動營養學	教練團	高屏溪谷	室外課程
12:00~13:00	午 休			
13:00~15:00	- 架設固定點運動規則 - 繩索上攀 - 繩索下降與下方確保指導技術 - 救援技術	教練團	高屏溪谷	室外課程

15:00~17:00	■ 術科測驗	教練團	高屏溪谷	室外課程
Day 3.				
08:00~17:00	綜合演練	教練團	屏東溪谷	室外課程