

# 2022 水中自救體驗營報名簡章

**指導單位：**教育部體育署

**主辦單位：**新竹市政府

**承辦單位：**新竹市體育會水上救生委員會

**協辦單位：**新竹市體育會、新竹市消防局、中華民國水上救生協會新竹市分會

**活動時間：**

▲第一期：111年5月21日(星期六) 13:00~17:00 至 5月22日(星期日) 09:00~16:00

▲第二期：111年8月27日(星期六) 13:00~17:00 至 8月28日(星期日) 09:00~16:00

**活動地點：**新竹市南寮游泳池 (新竹市海濱路 240-1 號)

**連絡活動小組：**

◎ 電話：0919-288119 (服務時段：星期一至五 10:00-18:00)

**辦理方式：**

(一) 報名期間：▲第一期：自即日起 至 5月16日 23:59 分止；

▲第二期：自7月1日起 至 8月22日 23:59 分止。

(二) 報名方式：一律採網路報名(實名制) 報名網址：<https://hcwlsa.org.tw/>

每一期 40 名，全程參與活動者送精美禮品 (額滿為止)。

(三) 參與對象：一般身分者、性別不拘，凡 7 歲以上 75 歲以下且身高超過 110 公分以上，對水域活動有興趣族群皆可參加。

(四) 報名費用：全程參與免費

(五) 報名須知：如活動報名該場次未到，並取消參加資格及領取活動紀念品的權利，不得異議。

**活動集合地點及時間：**南寮游泳池 1F；請於報名該梯次開始前 10 分鐘自備泳具至服務台報到，並出示有照證件(身分證、健保卡等)。

**活動內容流程：**民眾在泳池中經由救生教練說明示範指導，實際體驗水中自救與簡易的岸上器材練習。(如課程表)

★ **第一天課程：**

時間	課程內容	備註
13:00~14:00	報到，水上安全教育，水上活動防溺守則，解說	
14:00~15:00	心肺復甦術、異物哽塞處理	急救術
15:00~17:00	漂浮、仰漂、踩水、韻律呼吸、抽筋處理	自救與求生 依能力分班

★ **第二天課程：**

時間	課程內容	備註
09:00~11:00	漂浮、仰漂、踩水、韻律呼吸、抽筋處理	自救與求生 複習
11:00~12:00	浮具製作、藉物漂浮、岸上救生、器材救援、救生繩救援	求生法 基本救生
	午餐	
13:00~14:00	心肺復甦術、異物哽塞處理	急救術複習
14:00~15:00	漂浮、仰漂、踩水、韻律呼吸、抽筋處理	自救與求生與驗收考核
15:00~16:00	綜合討論，賦歸	

