

# 105 年全國救難人員救生競賽規程

## 壹、宗旨：

為推展及增進開放性水域救生技術，加強相關部門熟諳開放性水域器材救援，以能安全及有效完成開放水域相關救援任務，消彌不幸溺水意外，保護國人生命財產安全。

## 貳、指導單位：

教育部體育署

## 參、主辦單位：

中華民國水中運動協會

## 肆、協辦單位：

大鵬灣國際開發股份有限公司

## 伍、邀請參賽單位

行政院海岸巡防署海岸巡防總局北、中、南、東部地區巡防局、各直轄市及縣市政府消防局、各直轄市及縣市義消總隊、內政部警政署保安警察第五總隊、各縣市民間救難團體、台北市水中運動協會、新北市水中運動協會、板橋水上救生協會、桃園縣青溪水中運動協會、桃園縣吉普車救援協會、台中市水中運動協會、台中市水中運動訓練協會、台中市水上救生教練協會、彰化縣海浪救生協會、彰化縣水中運動協會、嘉義市水中運動協會、嘉義縣水上救生協會、嘉義縣四季游泳協會、高雄市水中運動協會、高雄市淨海水中運動協會、屏東縣水中運動協會、屏東縣威鯨救難協會、花蓮縣水中運動協會、台東縣水中運動訓練協會、澎湖縣水中運動協會、國立高雄海洋科技大學深藍社、高雄市救難訓練協會、臺中市海上救生協會、國立高雄海洋科技大學、國立澎湖科技大學、大仁科技大學、高苑科技大學、國立屏東大學、國立屏東科技大學、夏都沙灘酒店、墾丁國家公園管理處、馬沙溝濱海遊憩區、外澳海陸特讚區、安東貿易股份有限公司、陸軍航空特戰訓練中心、大鵬灣國際開發股份有限公司

## 陸、比賽日期：

中華民國 105 年 11 月 19-20 日（星期六、日）。

## 柒、比賽場地：

交通部觀光局大鵬灣國家風景區(青洲遊憩區)

## 捌、隊伍組成

考量每一競賽項目之操作編成，每隊至少 2~4 人。

## 玖、比賽項目：

比賽項目共 8 項。

- 1、1K 賽跑。(個人)
- 2、急救術(岸上長背板救援)。(每次四人)
- 3、300 公尺開放性水域游泳。(個人)
- 4、魚雷浮漂救援。(每次二人)
- 5、IRB 救援。(每次三人)
- 6、救生繩救援及協力救生。(每次四人)
- 7、救生板競速(救援)。(每次二人)

## 8、水上摩托車駕駛。(每次三~四人)

### 拾、參加資格：

年滿 18 歲，高中(職)以上畢業(含同等學歷)持有教育部體育署認可之九個單位所核發之救生員證照之國民，於報到時檢查證件，無法提出者將不可參賽。

### 拾壹、報名辦法：

一、即日起至 105 年 11 月 10 日止，一律採用網路報名，報名流程如下：

(1)報名網址為 <http://emas1.nowforyou.com/ann/ann2.asp>，已註冊過之隊伍或選手，請勿重複註冊，若資料有異動，請上網登錄帳號密碼後修改資料，尤其是選手就讀學校及科系年級有異動者務必上網更正，選手有更新的照片也請上傳。未參加過本會舉辦之先鋒舟比賽(未在本系統註冊過之隊伍及選手)，請先至相同網站下載「中華民國水中運動協會選手教練註冊登記辦法」參閱，並完成註冊手續。

(2)註冊手續完備者，在本系統中點選『報名』，下拉選項選擇【中華民國 105 年全國救難人員救生競賽】，登錄泳隊編號及密碼，通過認證後，按照報名流程完成報名手續。

(3)所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用

二、本次比賽限 50 隊參加(每隊至少 2-4 人)，報名額滿即不再受理報名並立即截止。

### 拾貳、參加費用：

一、推廣期間符合本辦法第拾項參加資格條件者且為第伍項邀請單位所屬隊伍免費。

二、其餘每人需繳交報名費用新台幣 300 元(費用含個人保險 300 萬元，及午餐一份)、報名 10 人以上，報名費最高 3000 元。

### 拾參、競賽辦法：

如後附競賽規則；如規則解釋有爭議，以國際救生總會 ILS 最新修訂出版之英文版水上救生競賽規則及教育部體育署救生員資格檢定辦法為準；再仍有爭議，則以審判(技術)委員會議之決議為最終判決。

### 拾肆、競賽器材：

一、安妮、長背板、救生板、魚雷浮標、水上摩托車、救生繩、IRB、獨木舟、SUP 等器材統由本會提供。

二、其餘相關器物均需自備。

### 拾伍、獎勵辦法：

各組比賽一至六名頒發獎狀，前三名頒發金、銀、銅獎牌乙只。

### 拾陸、選手須知：

所有選手須遵守大會各項規程外，並應遵守下列事項：

一、各項比賽時間均依秩序冊之時程進行，選手需注意大會標準時間與大會報告，並於各項比賽開始前十五分鐘到達檢錄處聽候點名，再由檢錄人員引導進場至競賽場所。

二、選手經裁判員檢錄二次以上未到者，取消比賽資格。

三、各項比賽選手水道分配之決定，均由大會競賽組代為編排。

四、選手應攜帶個人之身分證及救生員證，以備查驗。

五、預賽及決賽：遇有預賽之項目，則取預賽中排名第一進入決賽；無預賽時即依原排定決賽時間進行決賽。

六、各項賽程均依預定時間進行，若遇特殊情況，經大會裁判長之裁定，並由大會報告，得提前、延後或部份取消。

七、頒獎時，接受頒獎者需穿著代表隊服裝。

八、若有爭議，均以審判(技術)委員會議之決議為最終判決。

九、如有其他規定，得於賽前領隊會議時提出補充規定之。

拾柒、競賽規則

如附件二。

拾捌、本實施計畫書若有未盡事宜，得經相關單位修改訂正實施之。

拾玖、本案經教育部體育署以臺教體署全(三)字第 號核定辦理。

# 105 年全國救難人員救生競賽

## 活動程序表

日期	時間	活動進度	備考
11 月 19 日	13:00-17:00	隊伍報到、領隊會議、裁判會議	青洲遊憩區 報到處
11 月 20 日	09:00-09:20	開始檢錄	青洲遊憩區 檢錄處
	09:30-09:50	開幕典禮暨 1K 賽跑(計時決賽)、 急救術	取前三名
	10:00-10:30	開放性水域游泳(計時決賽)	取前三名
	10:30-11:30	1K 賽跑、急救術及游泳頒獎(休息)	全員參加典禮
	11:30-13:00	午餐	
	13:00	開始檢錄	
	13:30	魚雷浮標救援(計時決賽)	取前三名
	14:30	IRB 及救生繩(協力)救援(計時決賽)	取前三名
	15:30	救生板競速(計時決賽)	取前三名
	16:30	水上摩托車競賽(計時決賽)	取前三名
	17:00	下午項目頒獎 閉幕典禮	全員參加典禮

### 注意事項：

- 一、本活動程序表係依 105 年 11 月 10 日前報名情況排定，裁判長可依實際狀況調整賽程。
- 二、為避免選手賽程過多、負荷過重，各項比賽均採計時決賽，場地為大鵬灣斜坡碼頭
- 三、請各隊準時辦理報到、檢錄事宜，參加開幕典禮、閉幕典禮時穿著整齊隊服並依大會指示行事。
- 四、各隊得攜帶隊旗，於活動期間掛於主席/貴賓區二側或指定區域，參加開幕、閉幕典禮時得隨隊攜帶及展示。
- 五、個人競賽泳具、蛙鞋(須經大會指定裁判檢核)由個人準備，魚雷浮標由大會提供。
- 六、因係公共活動，請所有人員注意公共安全、個人安全、隨身物品及公物，保持活動場地衛生清潔，並相互尊重。

## 2015 年開放性水域救生競賽

### 規則說明

本競賽規程係以競賽場地為青洲濱海遊憩區海濱為第一場地，若因海況不佳，競賽場地得依大會決定移至預備場地大鵬灣內斜坡碼頭區內舉行，項目相同，但場地與比賽流程稍有不同(如附錄二)，各項目競賽亦無預賽機制，將採計時決賽，若變動，會於賽前及領隊會議上公布。

#### 一、1K 賽跑

每隊最多 2 人參加，計時決賽，個人成績取前六名，團體成績計至第十六名。

#### 比賽流程

所有選手立於出發/終點線後，聞出發信號，選手一起出發，跑繞過 500 公尺遠的折返處後，跑回指出發終點線，選手需以立姿及全身越過出發/終點線，採選手先後通過判定名次。

#### 取銷資格

- 1、選手於出發信號發出前，已超越出發/終點線。
- 2、選手未依規定跑繞過折返線。
- 3、選手故意干擾或阻擋別選手前進。
- 4、選手違反比賽流程。

#### 場地布置

請看附錄一相關圖示。

#### 二、300 公尺開放性水域游泳。

每隊最多 2 人參加，計時決賽，個人成績取前六名，團體成績計至第十六名。

選手從岸上的起點線出發後進入海上，游繞過由浮標所設置成約 300 公尺路徑，然後游回岸上，再跑過岸上兩終點旗之間的終點線完成比賽。

#### 比賽路徑

如附錄一所示，U 型的場地從起點到終點應約為 300 公尺。為確保出發和結束的公平，裁判長可視當時情況，調整起點線、終點線和水面上浮標的對齊點。

#### 起點線

以鮮明色彩的繩子拉置於相距約 20 公尺的二旗桿之間，必需在岸上及距離水邊線 5 公尺處，中心點對準水面上第一個浮標。

#### 終點線

介於相隔 5 公尺的兩面旗子中間一必需距離水邊線 15 公尺的岸上，中心點對準水面上第五個浮標。

#### 游泳路徑

應以浮標標示(如附錄一所示)，水面浮標距水深及膝處約 120 公尺遠。惟距離可視當時環境調整。

## 判決

選手需以立姿及全身通過終點線為準。

裁判應位於在終點線處，以觀察比賽的進行和決定選手的名次。

## 取銷資格

- 1、選手違反比賽流程。
- 2、未游繞過水面上所有浮標的外側及靠外海側。
- 3、選手故意干擾或阻擋別選手前進。

## 場地布置

請看附錄一相關圖示。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。

## 三、魚雷浮漂救援。

每隊最多 1 組參加，每組 2 人，成績取前三名。

## 比賽流程

各隊 2 名成員角色不拘，分扮一名溺者，一名魚雷浮標手。溺者先游到或預先在約距 120 公尺遠的水上指定浮標處後，發出抵達信號，然後在浮標後側等待被魚雷浮標手救回，以各隊所有成員越過終點線，且保持接觸著溺者為完成比賽。

## 出發

- 1、各隊 2 名成員位於岸上起點線上指定的位置，面向水上。魚雷浮標手將魚雷浮標和蛙鞋拿於手上或是置於起點/終點線上靠岸的一側。
- 2、聞出發信號時，溺者即游去碰觸水面上的指定浮標，然後保持與浮標接觸，並將一手直立舉起，向岸上人員發出抵達信號，再至浮標靠外側的水面等待。
- 3、裁判長也可決定另一種代表溺者已經碰觸到浮標並可被接受的替代方法。
- 4、選手必須由指定的位置出發，選手游到錯誤的浮標或由錯誤的浮標處發出抵達信號，均會被取銷資格。

## 魚雷浮標手

在溺者發出抵達信號後，魚雷浮標手才可越過起點線，依自己決定的時機，穿戴上蛙鞋和魚雷浮標，游到並經由指定浮標的左側(由陸上向水上看)到在指定浮標外側的溺者處。救者將魚雷浮標正確繞扣在溺者二側腋下。完全扣妥後，魚雷浮標手再以順時針的方式繞過水面上浮標，將溺者帶回岸。

## 抵達終點

以各隊所有選手在保持與溺者接觸，全部越過終點線為準。(魚雷浮標不需在溺者身上)

- 1、出發時，浮雷浮標手可將魚雷浮標和蛙鞋置於起點/終點線的靠岸側，或是拿在手上。亦可將魚雷浮標揹上。
- 2、游泳時，魚雷浮標的揹帶應斜揹於身上或一側肩上，亦需拖於選手身後，繩索需完成展開。
- 3、將魚雷浮標扣在溺者身上時，溺者可幫忙，但應在水上浮標線之外側後就要扣好。
- 4、魚雷浮標手拖帶溺者時，浮標需扣繞在溺者的腋下，扣環要扣好，繩索需完全展開。
- 5、不可拖帶在溺者的腹部。
- 6、拖帶時，溺者可以腳踢水助泳前進，但雙手不得揮出水面或助泳。
- 7、被拖帶後，溺者均不得以走路或跑步的方式協助前進，直到完成比賽。
- 8、只有魚雷浮標手可以使用蛙鞋，溺者均不得使用任何器材或蛙鞋。

## 場地布置

請看附錄篇相關圖示。

為確保出發和結束的公平，裁判長可視當時海況，調整起點線、終點線和水上浮標的對齊點。請參閱附錄一。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。

## 起點/終點線

以鮮明色彩的繩子拉置於二旗桿之間，二旗桿間隔約 45 公尺，應置於靠水邊約 5 公尺處岸上處。

裁判長可考量當時海況，調整起點線、終點線和海上浮標的對齊點。起點線也終點線。當選手們已經都就位，在出發前應將起點線移開，以確保魚雷浮標不會被勾住。

## 器材

參賽選手需使用主辦單位所提供的魚雷浮標，蛙鞋由選手自備。

## 判決

- 1、終點裁判應位於終點線的二側，離旗桿最少 5 公尺遠處，並與旗桿對齊。另應置一位坐於船上的檢查裁判，位於如圖所示的水面浮標處，並與水面浮標成一直線。
- 2、比賽時，任一裁判發現有違規情事應先登錄，再立即向裁判長報告，裁判長應與相關的裁判作出判定。水上的檢查裁判一發現有違規的情事，應立即確實及在比賽成績宣佈之前向裁判長報告。

## 取銷資格

- 1、選手違反比賽流程。
- 2、拖帶時，魚雷浮標未確實扣在溺者腋下。
- 3、拖帶時，溺者用手助泳。
- 4、返回時，溺者以走路或跑步的方式協助前進。

## 四、救生板競速(救援)。

每隊最多 2 人參加，計時決賽，個人成績取前三名。

## 比賽流程

選手帶著救生板以腳踩在沙灘上的起點線上或站於起點線之後，選手間的間隔 2 公尺。

聞出發訊號後，選手們進入水中開始划行，以順時針方式划繞過水面的所有浮標外側後，再划回岸邊，最後攜救生板並以立姿通過終點線。

選手失去控制或沒有接觸到救生板不算違規。但要完成比賽，選手必須帶著(或重行取回)他們的救生板由水的一側通過終點線。

## 起點線

以顏色鮮明的繩索為之，設置於離水邊線約 5 公尺的岸上。線長約 20 公尺，二端各置一旗桿。起點線的中心點應對正第一個水上的轉彎浮標，惟裁判長可考量當時海況予以調整，以得所有選手繞行的公平性。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。

## 終點線

終點線應設置於離水邊約 15 公尺的沙灘上，終點線的長度為 5 公尺，二端各設置一 4 公尺高的旗桿上懸旗幟。終點旗的顏色應與水上浮標的顏色相同。  
終點線的中心點應對正水上最右側浮標，惟裁判長可視當時海況予以調整，以得所有選手的公平性。

### 救生板

選手經由抽籤選取由主辦單位所提供的救生板，選手不得異議。

### 判決

以選手攜救生板並以立姿方式完全通過終點線先後判定名次。

### 取銷資格

- 1、選手違反比賽流程。
- 2、選手故意捉住或以其他的方式去干擾別選手的划行。
- 3、選手故意破壞大會所提供之救生板。

### 場地布置

請看附錄一相關圖示。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。

### 五、繩索救援。（救生繩救援或繩索協力救援）

每隊最多 1 組參加，每組 2 人，計時決賽，各組成績取前三名。

### 比賽流程

本項為有時間限制的比賽。選手拋擲一條浮水性的繩子給在水中距離 12 公尺固定繩索前的同隊隊友，然後將溺者拉回通過終點線。

聞開始信號後，拋繩者迅速將繩索收回，然後拋給溺者，並將溺者拉回，直到溺者通過終點線為止。

在裁判尚未指示比賽結束前，拋繩者應留於拋繩區，溺者留於水中。

接繩時，溺者一手不得離開繩索指定處，且雙腳均不得移動。

### 比賽開始

- 1、在一長哨聲之下，拋繩者站立在拋繩區內。拋繩者握住繩部一端；溺者握住繩索，入水游至 12 公尺繩索前，並將繩索完全伸展，多餘的部份置於各自水道的繩索之後。
- 2、當發令員喊“預備”時，拋繩者需立正，溺者應即就定預備位置。所有參賽者就位靜止不動時，發令員即發出信號開始比賽。

### 預備位置

- 1、拋繩者立於拋繩區線後，面對溺者，雙腳併攏，雙手自然下垂置於身體二側，並以單手握住繩子的末端。
- 2、溺者站立在指定的水道的繩索前或踩水，以一手或兩手同時捉住繩索上指定處和繩索的另一端，並將與拋繩者之間的繩索完全拉直伸展，多餘的繩索置於各自水道的繩索後。

### 拋繩公平性

溺者只能在手沒有離開所捉繩索上的指定點的狀況下，去捉落在自己水面的繩子，溺者亦不得潛入水中提取繩子。

### 拉回水中溺者

溺者被拉回時，應面向前方且雙手緊握住繩子。溺者捉住繩子的雙手不得換手往前捉繩。



### 時間限制

拋繩者應於 45 秒內正確收拋繩及把溺者拉回終點線，以溺者頭部觸及終點線為準。若繩子拋得太近或落於指定的水道外，拋繩者可在 45 秒鐘內重新收拋繩。拋繩者未在 45 秒內將溺者拉抵終點線視為“未完成”。

### 繩索

- 1、 使用浮水性的編織繩。繩子長度應在 16.5 至 17.5 公尺之間內，繩子直徑為 8 厘米，可有正負 1 厘米的誤差。拋繩者需使用大會所提供之繩子。
- 2、 橫跨於離拋繩區池邊 12 公尺處的水面上的繩索處應有明顯的記號設計，以便各選手溺者捉握。

### 裁判

每一水道應有一位裁判並位於拋繩者後方可清楚看到水道之處。水上 12 公尺處兩側也應各有一位裁判。

### 取銷資格

- 1、 溺者未抓到繩子前，手離開繩索上的標記，或雙腳移動。
- 2、 溺者潛水取得繩子。
- 3、 溺者被拉回時，頭部未朝向終點。
- 4、 溺者被拉回終點時，未以雙手握繩。
- 5、 溺者被拉回時，雙手交替捉繩向前。
- 6、 拋繩者或溺者在 45 秒的比賽時間未結束前離水。

### 場地布置

請看附錄一相關圖示。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。

## 六、水上摩托車競速。

每隊最多 1 人參加，計時決賽，個人成績取前三名。

### 比賽流程

選手在水深及膝處，站立水中立於及面向水上摩托車(以下簡稱水車)左側，左手捉住水車把手，右手扶住水車適宜地方，人及水車均在水中出發/終點線後，聞出發信號後，駕駛水車以逆時針方式繞過各自指定的水面浮標二次，再返回通過水中的出發/終點線。

### 起點/終點線

以鮮明色彩的繩子拉置於二旗桿之間，二旗桿間隔約 45 公尺，應置於靠水深及膝處。裁判長可考量當時海況，調整起點線、終點線和海上浮標的對齊點。起點線也終點線。當選手們已經都就位，在出發前應將起點線移開。

### 水面浮標

如圖四，應維持相同距離，及選手們都有均等的機會去遇到淺灘或離岸流等等。

### 器材

選手經由抽籤選取由主辦單位所提供的水上摩托車，選手不得異議。

### 判決

- 1、 終點裁判應位於終點線的二側，離旗桿最少 5 公尺遠處，並與旗桿對齊。另應置一位坐於船上的檢查裁判，位於如圖所示的水面浮標處，並與水面浮標成一直線。
- 2、 比賽時，任一裁判發現有違規情事應先登錄，再立即向裁判長報告，裁判長應與相關的裁

判作出判定。水上的檢查裁判一發現有違規的情事，應立即確實及在比賽成績宣佈之前向裁判長報告。

### 取銷資格

- 1、選手違反比賽流程。
- 2、水上摩托車未依規定路線行進。
- 3、水上摩托車通過終點後觸及沙灘乾燥處。
- 4、發生碰撞行為。

### 七、IRB救援競賽(與教育部體育署開放水域救生員檢定方式相同)

### 八、頸脊椎受傷患者處理

#### 比賽流程

每隊由四人組成，一位擔任患者及其餘三位擔任救者一、救者二、救者三，患者先仰躺於指定位置，聞開始信號後，三位救者攜長背板由出發處跑至患者躺臥地點，再將患者依本會頸脊椎受傷搬運要點移至長背板上，固定好患者後，三位救者將患者抬越過終點線。

#### 場地布置

請看附錄篇相關圖示。

#### 起點/終點線

以鮮明色彩的繩子拉置於二旗桿之間，二旗桿間隔約45公尺，由離岸邊20公尺處拉向65公尺處，兩邊各置鮮明旗幟一面。起點線也是終點線。

#### 器材

選手經由抽籤選取使用由主辦單位所提供的長背板，選手不得異議。

#### 判決

以患者穩定正確固定在長背板上，及全組人員通過終點線先後順序記名次。

### 取銷資格

- 1、將患者移至長背板上時，未保持患者頭、頸、上半身成一直線。
- 2、將患者固定在長背板上時，未保持患者頭、頸、上半身成一直線。
- 3、搬運時，患者鬆脫或跌落，或長背板掉落，或有人員跌倒。
- 4、沒有全組人員通過終點線。

#### 場地布置

請看附錄一相關圖示。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。

附錄一(青洲濱海遊憩區海濱)

### 九、親子趣味競賽

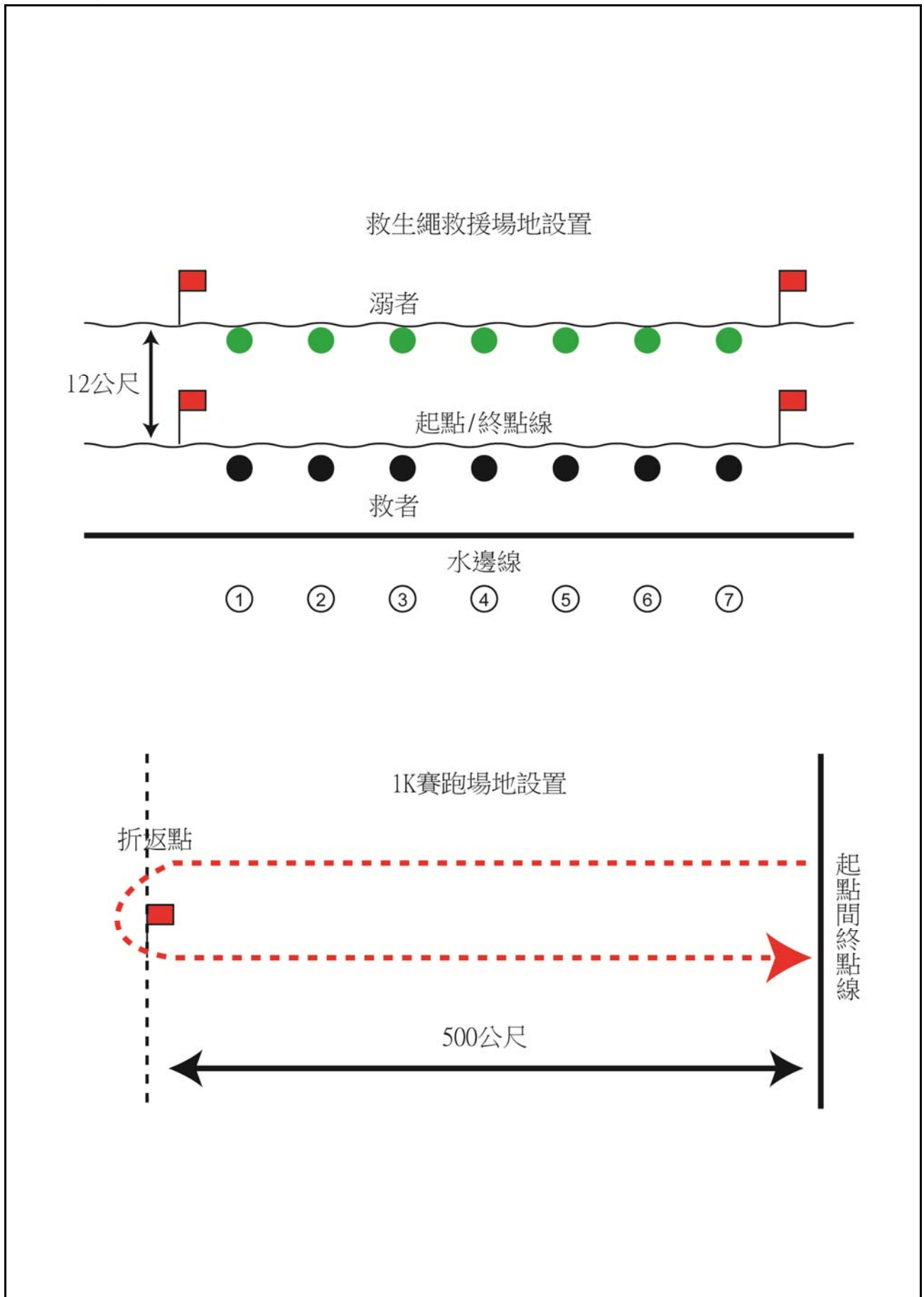
#### 1. 計時賽：

- A.獨木舟：2人一艘，依指定路線進行繞標計時。
- B. SUP 立槳衝浪板：1人一組，依指定路線進行繞標計時，中途於指定位置需進行翻板覆位一次，方可算完成。
- C. SUP 站立平衡PK賽：參賽者於 SUP 板上站立，兩兩對戰，以在 SUP 板上晃動或跑動，使對方落水者獲勝。

#### 場地布置

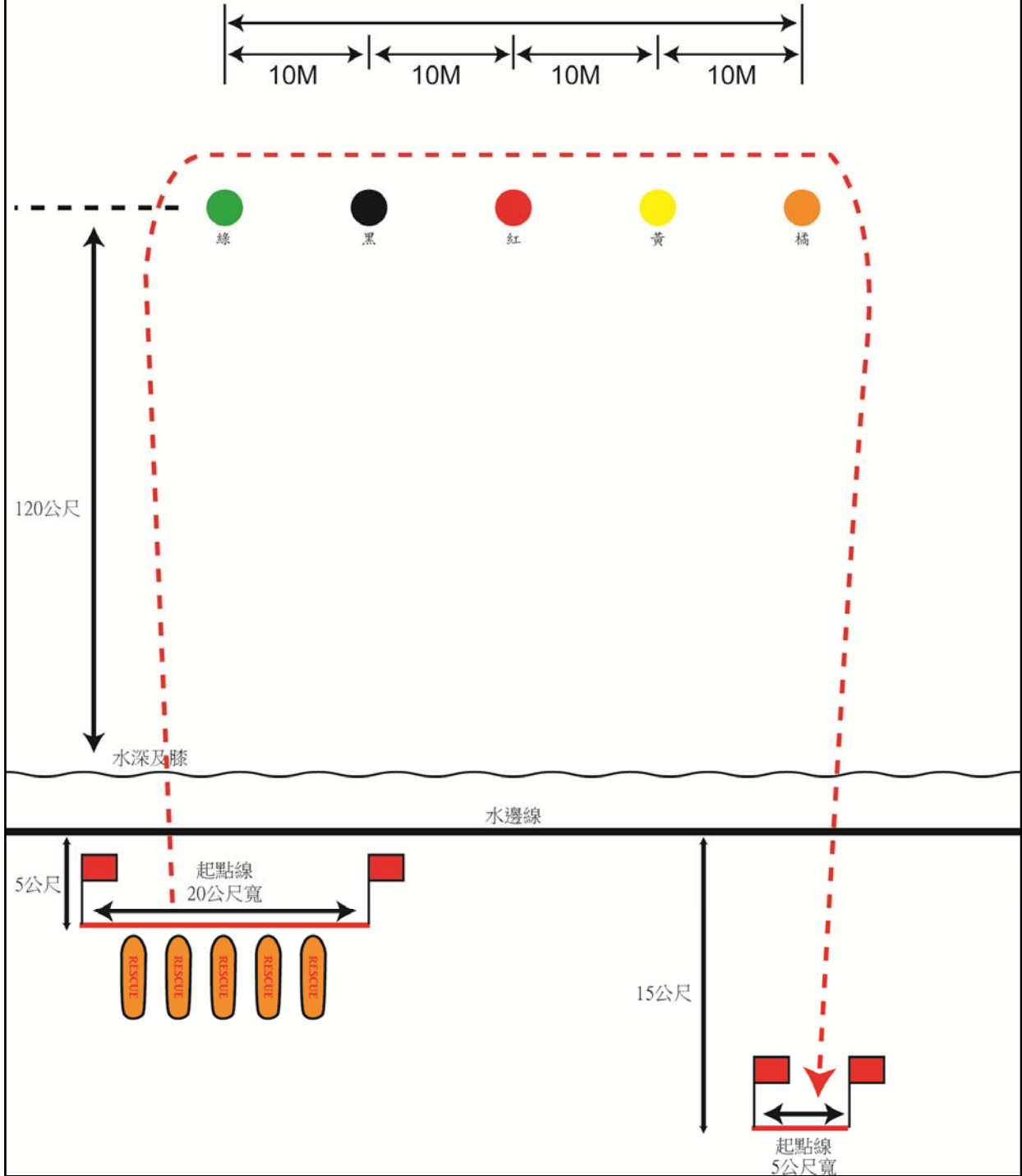
請看附錄一相關圖示。

場地若設於大鵬灣斜坡碼頭，設置將如附錄二。



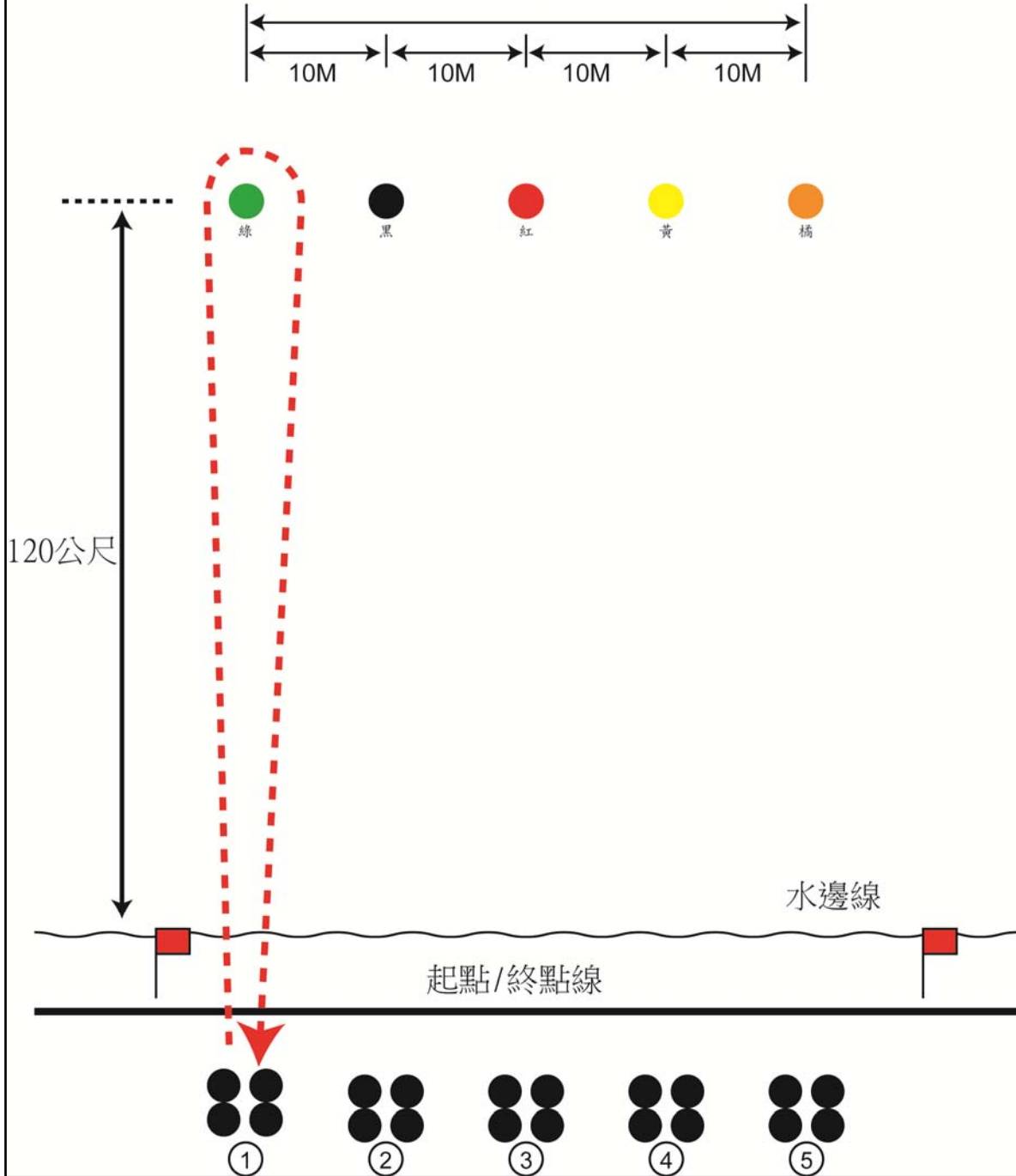
# 開放性水域游泳暨救生板競速場地設置

各浮標之間隔為10公尺，總寬度為40公尺。



# 魚雷浮標救援場地設置

各浮標之間隔為10公尺，總寬度為40公尺。



# 水上摩托車競速場地設置

各浮標之間隔為10公尺，總寬度為40公尺。

