

# 教練守則

## 1. 近岸活動

- (1) 教練要有相當技術，能處理突發意外事件。
- (2) 嚴禁不懂游泳者參加活動。
- (3) 清楚檢查所有學員均適當地穿上救生衣。
- (4) 視察學員的衣物裝備是否合適。
- (5) 選用合適的槳及獨木舟給學員，特別注意兩端之浮力體。
- (6) 了解學員的身體狀況，要特別注意肩關節容易移位的學員。
- (7) 選擇適當的地方活動。
- (8) 練習前必要有足夠的熱身活動。
- (9) 教練艇應是最早出海，最遲上岸的。
- (10) 指明活動範圍，嚴禁學員離群。
- (11) 安排二人小組練習，互相照顧。
- (12) 經常處於能注視全部學員的位置。
- (13) 天氣不適宜時，應取消活動。
- (14) 帶備拖繩 (Tow Line) 。

## 2. 長途旅程活動

- (1) 活動前應有週詳的計劃，包括瞭解潮流，航道之交通情況，救援站位置等。
- (2) 瞭解學員的能力，包括體能與技術。過份的挑戰冒險不宜進行。
- (3) 學員已能掌握深水救艇之技術，尤其是愛斯基摩拯救法。
- (4) 學員必須穿上適合的衣物及救生衣。
- (5) 起程前要檢查獨木舟是否妥善。
- (6) 帶備足夠的食物、飲品及救傷用品。
- (7) 後備槳、後備衣物、後備食糧、拖繩、哨子、電筒、手提電話(是必須攜帶的)
- (8) 出發前要通知有關水上活動中心或海關(水警)。
- (9) 一隊獨木舟數目不能少於三隻，而教練與學員之比例不能超出 1:8 。
- (10) 危險的旅程，須有安全艇(快艇)沿途照顧。
- (11) 旅程中要保持合理的距離，互相照顧。
- (12) 教練須沿途留意天氣變化，往來船隻，隊員人數及他們的身體狀況。
- (13) 每划行一小時應作適當的休息。
- (14) 嚴禁在黑夜或視野不清的情況下航行。