



香港繩索總會
Hong Kong Rope Union

一級教練協調評核器材及技術指引

器材指引：

所有參與評核者需有一套基本器材及不同的器材組合。

基本器材包括：一個頭盔、一條安全帶、一條長短繩、一條腳帶/繩及五個鎖扣。

組合A. 一個手部上升器、一個胸部上升器及一個自動鎖繩下降器。

組合B. 兩個手部上升器及一個自動鎖繩下降器。

組合C. 一條長普式繩圈、一條短普式繩圈及一個八字下降器。

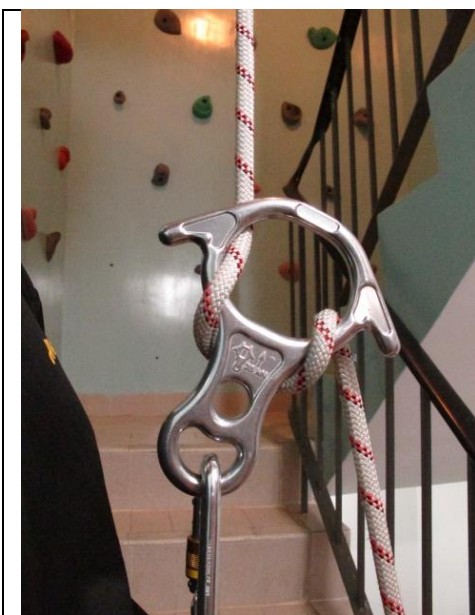
	器材	指引
1.	頭盔	必須合乎攀登安全標準
2.	安全帶	必須有腰前附著點(Attachment point)
3.	長短繩	必須為可作單繩使用的動力繩(Dynamic rope) 長繩長度：在受力情況下手能夠觸及由長繩連接之器材 短繩長度：短於長繩
4.	腳帶/繩	可調較長度的踩腳帶/繩 注意：不包括繩梯 可另加一個鎖扣或鍊扣作連接其他器材之用
5.	鎖扣	接受不同類型上鎖方式的鎖扣
6.	手部上升器	必須附有手柄
7.	胸部上升器	不能附有手柄，可另加胸帶及一個鎖扣或鍊扣作連接之用
8.	自動制停下降器	注意：不包括自動制停防護器
9.	長普式繩圈	在完成三圈普式結後，必須在受力情況下手能觸及普式結 建議直徑 6mm
10.	短普式繩圈	長度：能結出有效制停的法式普式結 建議直徑 6mm
11.	八字下降器	除一般八字下降器，同時接受牛角八字下降器

技術指引：

1. 在任何情況下，在繩參加者必須最少要有一點由安全帶的附著點到受力繩或保護點 (Anchor point) 的連接。每一上升器或普式結一律視作半點連接。
 - a. 一點連接舉例：
 - i. 以長/短繩直接扣於受力繩或保護點；
 - ii. 在受力繩上結一繩眼結並直接扣於安全帶的附著點；
 - iii. 把於受力繩安裝下降器並扣於安全帶的附著點；
 - iv. 以兩個上升器或普式結安裝於受力繩扣於安全帶的附著點。
 - b. 半點連接舉例：
 - i. 只有一個上升器或普式結安裝於受力繩扣於安全帶的附著點。
2. 在工作狀態 (Working position) 時，任何下降器均需完成鎖繩才能把控制手鬆開。
3. 在使用八字下降器時作下降時，必須配合普式繩圈一起使用。
 - a. 當普式繩圈設在八字下降器下方時，必須以短扁帶圈延長八字下降器，並配上短普式繩圈作法式普式結使用。
 - b. 當普式繩圈設在八字下降器上方時，應使用長普式繩圈作三圈普式結使用。
4. 鎖繩方式：
 - a. 自動制停下降器的鎖繩方法請參考製造商的說明書，或可在控制繩貼近下降器位置打上繩結以防走繩；
 - b. 當普式繩圈設在八字下降器下方時，可在控制繩貼近法式普式結位置打上繩結以防走繩；
 - c. 當普式繩圈設在八字下降器上方時，需在八字下降器上進行鎖繩，並以鎖扣固定繩尾加強保護。詳見附件一。
5. 不可使用額外器材。
6. 隨身物品必須穩妥袋好或扣好，不可有下墮情況出現。
7. 必須在限時內完成指定動作：
 - a. 以器材組合 A. 進行，限時 10 分鐘；
 - b. 以器材組合 B. 進行，限時 10 分鐘；
 - c. 以器材組合 C. 進行，限時 20 分鐘。

若對以上器材與技術指引有任何問題，歡迎隨時與本會聯絡。

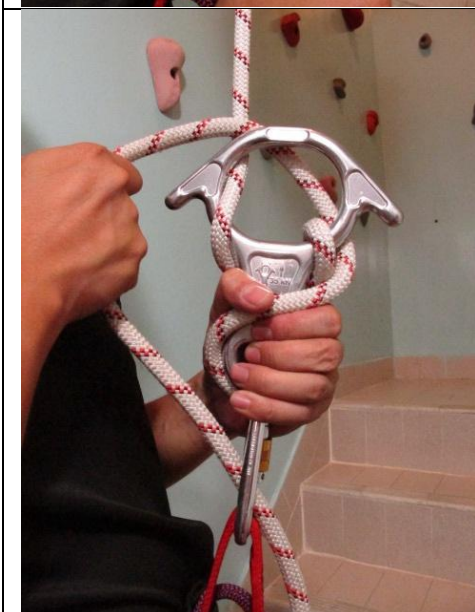
附件一 - 八字下降器鎖繩方法



1. 下降至適當位置。



2. 以非控制手同時握緊控制繩及八字下降器；把繩尾穿過連接八字下降器的鎖扣。



3. 把繩尾壓入受力繩與八字下降器之間。



4. 把繩尾對摺出約一米長繩。



5. 用繩在八字下降器兩孔之間結出一雙套結，並拉緊。



6. 在雙套結尾部繩圈加上鎖扣，扣入受力繩。完成。