



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

# 香港繩索總會 繩索技術 訓練手冊



## 目錄

一.	香港繩索總會簡介	第 3 頁
二.	香港繩索總會繩索技術訓練資歷圖	第 4 頁
三.	繩索技術體驗活動	第 5 頁
四.	初級繩索技術員證書訓練課程	第 6 頁
五.	高級繩索技術員證書訓練課程	第 8 頁
六.	初級繩索拯救員（個人）證書訓練課程	第 9 頁
七.	繩索技術助教培訓及評審	第 11 頁
八.	一級繩索技術教練培訓及評審	第 13 頁
九.	二級繩索技術教練培訓及評審	第 15 頁
十.	助教及教練首次註冊與延續註冊指引	第 17 頁
十一.	各級課程教練與學員比例及課時指引	第 19 頁
十二.	活動及課程的開辦程序與守則	第 21 頁
附件一	惡劣天氣指引	第 24 頁
附件二	各級訓練課程技術要求一覽表	第 25 頁
附件三	一級繩索技術教練開辦高級繩索技術證書訓練課程要求	第 27 頁
附件四	各級繩索技術教練器材及技術指引	第 28 頁
附件五	技術指引	第 29 頁
附件六	八字下降器鎖繩方法	第 30 頁
	鳴謝	第 32 頁



## 香港繩索總會簡介

### 1. 有關香港繩索總會

1.1 成立年份：2011 年

1.2 背景及目標：近年，香港越來越多人對繩索技術產生興趣，可是繩索活動意外也同樣增加。有見及此香港繩索總會決意要為香港的繩索技術與繩索拯救設立一套完善的訓練系統，好讓對繩索活動有興趣的人士能在安全的情況下學習和自我提昇。

### 2. 課程範疇

2.1 繩索技術：單繩技術

2.2 雙繩技術：工業雙繩繩索技術

2.3 繩索拯救：繩索拯救再細分為個人繩索拯救、團隊繩索拯救及多功能腳架架設

2.4 繩網

2.5 攀樹

### 3. 訓練手冊的編制

3.1 本訓練手冊由香港繩索總會編制，本會有最終的解釋權。

3.2 本訓練手冊旨在配合本會的繩索技術：單繩技術訓練課程而編製，亦祇供參與本總會相關訓練之學員及教練使用。

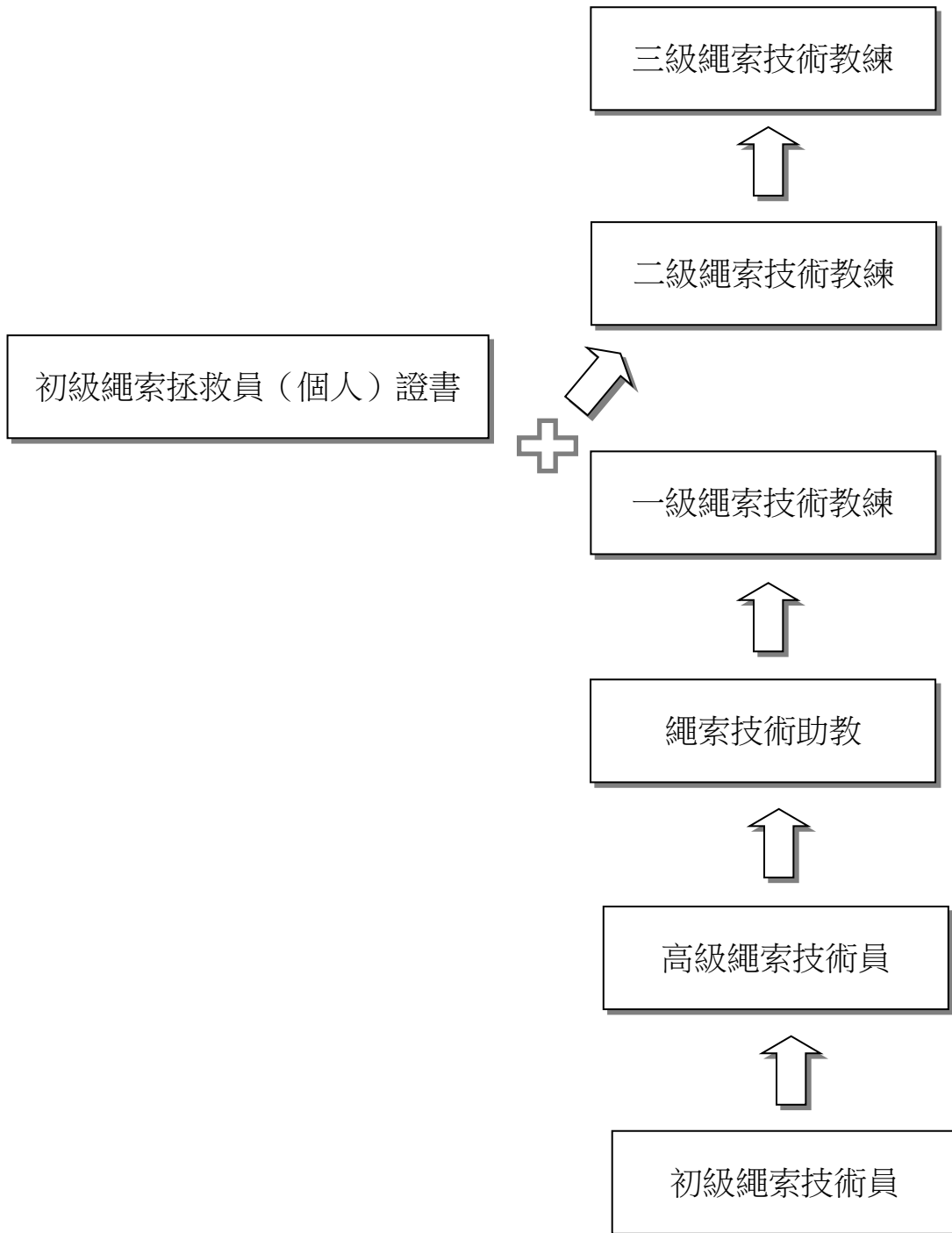
3.3 本訓練手冊的繩索技術須經適當的訓練及練習而獲得。在未經本會訓練課程的情況下嘗試操作本手冊所涵蓋繩索技術潛在一定風險。

3.4 除經本總會同意，否則不得翻印、抄襲與引用本手冊的任何內容。

3.5 香港繩索總會在有需要時可提出檢討及修訂。



### 一. 香港繩索總會繩索技術訓練資歷圖





香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

## 二. 繩索技術體驗活動

### 1 目標

- 1.1 在安全環境下推廣繩索技術；
- 1.2 讓學員認識繩索技術及基本安全概念；
- 1.3 讓學員感受到繩索技術活動的樂趣。

### 2 參加資格

年齡不限[教練應自行決定參與者是否合適進行繩索技術體驗]  
(18歲以下人士必須得到家長／監護人同意及簽署)

### 3 活動內容

- 3.1 香港繩索總會簡介；
- 3.2 認識活動安全概念；
- 3.3 認識基本器材；
- 3.4 認識基本繩索技術；
- 3.5 在教練及助教協助下進行繩索技術體驗活動；
- 3.6 繩索技術體驗活動中，除操作繩外，必須額外使用獨立防護繩保護學員；
- 3.7 繩索技術體驗活動中，操作繩設置方式應為應急穩固點系統。

### 4 活動安排

- 4.1 由香港繩索總會認可註冊的一級或以上繩索技術教練負責教授；
- 4.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 4.3 開辦活動及申請證書請參閱「活動及課程的開辦程序與守則」；
- 4.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。



### 三. 初級繩索技術員證書訓練課程

#### 1 目標

- 1.1 在安全環境下推廣繩索技術；
- 1.2 讓學員學習到不同的下降技巧及安全概念；
- 1.3 讓學員感受到繩索技術活動的樂趣；
- 1.4 完成初級繩索技術員課程並取得合格後，可報讀高級繩索技術員訓練課程。

#### 2 參加資格

年滿 12 歲或以上（18 歲以下人士必須得到家長／監護人同意及簽署）。

#### 3 理論內容

- 3.1 香港繩索總會簡介；
- 3.2 認識香港繩索技術的發展；
- 3.3 認識場地安全（安全區、保護區和操作區）；
- 3.4 認識與課程相關的器材；
- 3.5 認識與課程相關的繩結；
- 3.6 認識各類下降技術；
- 3.7 認識下降、制停及鎖繩法；
- 3.8 認識下拉繩防護法。

#### 4 實習內容

- 4.1 介紹場地活動區域的劃分（安全區、保護區和操作區）；
- 4.2 穿戴個人保護裝備；
- 4.3 個人保護裝備的自我檢查及同伴檢查；
- 4.4 練習與課程相關的繩結；
- 4.5 練習各類器材作下降技術、制停及鎖繩法；
- 4.6 練習下拉繩防護法。



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

## 5 課程安排

- 5.1 由香港繩索總會認可註冊的一級或以上繩索技術教練負責教授；
- 5.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.3 開辦活動及申請證書請參閱「活動及課程的開辦程序與守則」；
- 5.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

## 6 評審安排

由教練在課程中進行持續性評估。



## 四. 高級繩索技術員證書訓練課程

### 1 目標

- 1.1 加強學員對繩索活動安全意識；
- 1.2 讓學員學習到不同的上升與下降技術轉換；
- 1.3 為學員成為繩索技術助教建立基礎；
- 1.4 完成高級繩索技術員課程並取得合格後，可報讀繩索技術助教訓練課程。

### 2 參加資格

- 2.1 年滿 **12** 歲或以上（**18** 歲以下人士必須得到家長／監護人同意及簽署）；
- 2.2 已取得香港繩索總會初級繩索技術員資歷。

### 3 理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會各級教練及助教職能；
- 3.2 認識與課程相關的器材；
- 3.3 認識與課程相關的繩結；
- 3.4 認識頂繩防護點操作方法。

### 4 實習內容

- 4.1 練習與課程相關的繩結；
- 4.2 練習操作頂繩防護法；
- 4.3 練習各類器材作上升及下降技術；
- 4.4 練習各類器材作上升下降轉換技術。

### 5 課程安排

- 5.1 由香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練負責教授；或
- 5.2 由已完成指定額外培訓及考核的認可註冊的一級繩索技術教練負責教授，詳見附件三（一級繩索技術教練開辦高級繩索技術證書訓練課程要求）
- 5.3 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.4 開辦活動及申請證書請參閱「活動及課程的開辦程序與守則」；
- 5.5 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

### 6 評審安排

- 6.1 由教練在課程中進行持續性評估。





## 五. 初級繩索拯救員（個人）證書訓練課程

### 1 目標

- 1.1 加強學員對繩索拯救的安全意識；
- 1.2 讓學員學習到不同的拯救策略；
- 1.3 為學員成為繩索拯救員建立基礎。

### 2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 已取得香港繩索總會高級繩索技術員資歷或能完成以自動器材進行上升及下降互換。

### 3 理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會架構；
- 3.2 香港繩索總會各級訓練課程簡介；
- 3.3 基本拯救理念；
- 3.4 拯救用器材；
- 3.5 簡滑輪系統；
- 3.6 系統分析；
- 3.7 個案探討。

### 4 實習內容

- 4.1 拯救下降途中人士；
- 4.2 拯救上升途中人士；
- 4.3 處理失效應急穩固點系統；
- 4.4 在固定繩索的穩固點上處理一名被困繩上的人士；
- 4.5 拯救用穩固點設置。

### 5 培訓課程安排

- 5.1 由香港繩索總會委任合資格人員負責培訓；
- 5.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.3 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」；



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

5.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

## 6 評審安排

6.1 由教練在課程中進行持續性評估。

## 7 一級繩索技術教練職能

7.1 完成指定訓練要求後(考獲初級繩索拯救員(個人)證書；及在二級繩索技術教練督導及核實下完成兩班高級繩索技術員訓練班實習；及向總會申請成功)可開辦高級繩索技術員訓練課程(見附件三)。



## 六. 繩索技術助教培訓及評審

### 1 目標

- 1.1 為熱心推廣和發展繩索技術人士提供發展途徑；
- 1.2 讓學員在不同環境下運用各類器材作上升及下降；
- 1.3 讓學員可在安全環境下推廣基本繩索技術；
- 1.4 讓學員為晉升為香港繩索總會一級繩索技術教練作準備。

### 2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 已取得香港繩索總會高級繩索技術員資歷。

### 3 理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會架構；
- 3.2 香港繩索總會各級訓練課程簡介；
- 3.3 教練守則；
- 3.4 器材檢查；
- 3.5 繩結；
- 3.6 穩固點設置；
- 3.7 場地風險管理（安全區、保護區和操作區）；
- 3.8 意外事件處理。

### 4 實習內容

- 4.1 控管場地活動區域（安全區、保護區和操作區）；
- 4.2 練習與課程相關的繩結；
- 4.3 練習設置頂繩防護方法；
- 4.4 練習穩固點設置；
- 4.5 練習各類器材作上升及下降；
- 4.6 指出並糾正初級學員常犯錯誤。



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

## 5 培訓課程安排

- 5.1 由香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練負責教授；
- 5.2 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.3 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」；
- 5.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

## 6 評審安排

- 6.1 由教練進行總結性評估。

## 7 繩索技術助教職能

- 7.1 可在繩索技術體驗活動及初級繩索技術員課程中擔任助教。



## 七. 一級繩索技術教練培訓及評審

### 1 目標

- 1.1 為熱心推廣和發展繩索技術人士提供發展途徑；
- 1.2 讓學員在不同環境下運用各類器材作上升及下降；
- 1.3 讓學員可在安全環境下推廣基本繩索技術；
- 1.4 讓學員為晉升為香港繩索總會二級繩索技術教練作準備。

### 2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 已註冊為香港繩索總會繩索技術助教；

### 3 理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會架構；
- 3.2 香港繩索總會各級訓練課程簡介；
- 3.3 教練守則；
- 3.4 初級繩索技術員課程場地選擇；
- 3.5 基礎教學法；
- 3.6 器材檢查及保養；
- 3.7 繩結；
- 3.8 穩固點的評估及設置；
- 3.9 風險評估；
- 3.10 意外事件處理；
- 3.11 課程籌辦程序。

### 4 實習內容

- 4.1 設置及控管場地活動區域（安全區、保護區和操作區）；
- 4.2 練習穩固點設置；
- 4.3 在多種繩索障礙物環境下運用各類器材作上升及下降；
- 4.4 模擬教學。



## 5 培訓課程安排

- 5.1 由兩位香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練負責教授；
- 5.2 必須在開班前 30 天通知香港繩索總會安排評審員；
- 5.3 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.4 開辦活動及申請證書請參閱「活動及課程的開辦程序與守則」；
- 5.5 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

## 6 評審安排

- 6.1 由香港繩索總會委任合資格人員負責評審；
- 6.2 第一部份筆試；
- 6.3 第二部份技術試；
- 6.4 第三部份教學試；
- 6.5 第四部份實習。
  - 6.5.1 整個實習過程由香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練督導下進行；
  - 6.5.2 開辦兩班初級繩索技術訓練課程，而每班不少於 6 個學生；
  - 6.5.3 舉辦課程前須向督導教練呈交課程大綱、時間表、教案及講義；
  - 6.5.4 在開辦課程前 30 日須通知總會課程時間、地點及負責督導教練名稱；
  - 6.5.5 督導教練須向總會呈交實習評核報告；
  - 6.5.6 實習須在首三部份合格後起計一年內完成。若未能在限期前完成，必須於到期日前最少一個月向總會申請延長實習限期。

## 7 一級繩索技術教練職能

- 7.1 開辦繩索技術體驗活動；
- 7.2 開辦初級繩索技術員課程；
- 7.3 可在高級繩索技術員課程中擔任助教；
- 7.4 完成指定訓練要求後(考獲初級繩索拯救員(個人)證書；在二級繩索技術教練督導及核實下完成兩班高級繩索技術員訓練班實習；及向總會申請成功)可開辦高級繩索技術員訓練課程(見附件三)。



## 八. 二級繩索技術教練培訓及評審

### 1 目標

- 1.1 為熱心推廣和發展繩索技術人士提供發展途徑；
- 1.2 讓學員在不同繩索障礙物環境下進行繩索拯救；
- 1.3 讓學員可在安全環境下推廣基本繩索技術；
- 1.4 讓學員為晉升為香港繩索總會三級繩索技術教練作準備。

### 2 參加資格

- 2.1 持有一級繩索技術教練證書至少兩年；
- 2.2 持有初級繩索拯救員證書（個人）；
- 2.3 持有一級雙繩繩索技術員證書或以上資歷；
- 2.4 已完成兩個高級繩索技術員訓練課程，而每班學生不少於 6 人。

### 3 理論內容

- 3.1 認識香港繩索總會架構；
- 3.2 香港繩索總會各級訓練課程簡介；
- 3.3 教練守則；
- 3.4 進階教學法（教練培訓）；
- 3.5 課程籌辦程序；
- 3.6 教與學的評核。

### 4 實習內容

- 4.1 練習穩固點設置；
- 4.2 以滑輪系統作半空拯救；
- 4.3 在不同繩索障礙物環境下進行繩索拯救；
- 4.4 模擬教學。



## 5 培訓課程安排

- 5.1 由香港繩索總會委任合資格人員負責培訓；
- 5.2 必須在開班前 30 天通知香港繩索總會安排評審員；
- 5.3 人手比例及課時請參閱「各級課程教練與學員比例及課時指引」；
- 5.4 開辦活動及申請證書請參閱「開辦活動及課程行政程序」；
- 5.5 香港繩索總會建議舉辦活動之教練或機構替學員購買保險。

## 6 評審安排

- 6.1 由香港繩索總會委任合資格人員負責評審；
- 6.2 第一部份筆試；
- 6.3 第二部份技術試；
- 6.4 第三部份教學試；
- 6.5 第四部份實習
  - 6.5.1 整個實習過程由香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練督導下進行；
  - 6.5.2 由兩位考生合作開辦一班一級繩索技術教練課程，學生不少於 6 人；
  - 6.5.3 開辦一班繩索技術助教訓練課程，學生不少於 6 人；
  - 6.5.4 課程前須向督導教練提交課程大綱、時間表、教案及講義；
  - 6.5.5 在開辦課程前 30 天須通知總會課程時間、地點及負責督導教練名稱；
  - 6.5.6 督導教練須向總會呈交實習評核報告；
  - 6.5.7 實習須在第一至第三部份合格後起計兩年內完成。若未能完成，必須在到期日前最少一個月向總會申請延期。

## 7 二級繩索技術教練職能

- 7.1 開辦繩索技術體驗活動；
- 7.2 開辦初級繩索技術員課程；
- 7.3 開辦高級繩索技術員課程；
- 7.4 開辦繩索技術助教課程；
- 7.5 開辦一級繩索技術教練課程。





## 九. 助教及教練首次註冊與延續註冊指引

### 1 助教首次註冊

- 1.1 年滿 **18** 歲或以上；
- 1.2 完成繩索技術助教培訓及評核；
- 1.3 填妥並交回助教註冊申請表；
- 1.4 繳交註冊費用；
- 1.5 註冊期為兩年。

### 2 各級教練首次註冊

#### 2.1 一級繩索技術教練

- 2.1.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.1.2 已註冊為繩索技術助教
- 2.1.3 最少在兩個初級繩索技術員課程中擔任助教
- 2.1.4 完成繩索技術教練培訓及評核；
- 2.1.5 在各部份評審中均取得及格成績；
- 2.1.6 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當教練工作，直至有效證書發出後，方可恢復職能）；
- 2.1.7 填妥並交回教練註冊申請表；
- 2.1.8 繳交註冊費用；
- 2.1.9 註冊期為兩年。

#### 2.2 二級繩索技術教練

- 2.2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2.2 已註冊為一級繩索技術教練至少兩年
- 2.2.3 持有初級繩索拯救員證書（個人）
- 2.2.4 持有一級雙繩繩索技術員證書或以上資歷
- 2.2.5 完成繩索技術教練培訓及評核；
- 2.2.6 在各部份評審中均取得及格成績；
- 2.2.7 已完成兩個高級繩索技術員訓練課程，而每班學生不少於 6 人
- 2.2.8 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當教練工作，直至有效證書發出後，方可恢復職能）；



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

- 2.2.9 填妥並交回教練註冊申請表；
  - 2.2.10 繳交註冊費用；
  - 2.2.11 註冊期為兩年。
- 3 助教延續註冊，助教須要每兩年申請延續註冊資歷，註冊條件如下：
- 3.1 填妥並交回助教註冊申請表；
  - 3.2 繳交註冊費用；
  - 3.3 註冊期為兩年。
- 4 各級教練延續註冊，各級教練須要每兩年申請延續註冊資歷，註冊條件如下：
- 4.1 持有認可的有效急救資歷（如未持有急救證書不能擔當教練工作，直至有效證書發出後，方可恢復職能）；
  - 4.2 於註冊年度內，開辦一個職能內的繩索技術訓練課程；或在一次高級繩索技術員訓練班中擔任助教（一級教練適用）；或在一次繩索技術教練訓練班中擔任助教（二級教練適用）；或負責有關專題工作小組或行政小組之工作；
  - 4.3 填妥並交回教練註冊申請表；
  - 4.4 繳交註冊費用；
  - 4.5 註冊期為兩年。
- 5 逾期註冊
- 5.1 教練如欲申請逾期兩年或以上的延續註冊，須向香港繩索總會呈交書面申請。如香港繩索總會接納其申請，申請人須繳交額外行政費用。
  - 5.2 教練如欲申請逾期六年或以上的延續註冊，須向香港繩索總會呈交書面申請。如香港繩索總會接納其申請，申請人須繳交額外行政費用及自行安排繩索技術員訓練班擔任助教。（一級教練在初級繩索技術員課程擔任助教，二級教練在高級繩索技術員課程擔任助教、三級教練在一級繩索技術教練課程擔任助教。）



## 十. 各級課程教練與學員比例及課時指引

### 1 繩索技術體驗

教練:一級繩索技術教練或以上 助教:繩索技術助教或以上

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	1	無限制	1	0	4
1	2	無限制	2	0	4
1	3	無限制	3	0	4
1	4	無限制	4	0	4

### 2 初級繩索技術員證書課程

教練:一級繩索技術教練或以上 助教:繩索技術助教或以上

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	1-2	不多於 10	最多 5	2	6

### 3 高級繩索技術員證書課程

教練:二級繩索技術教練或以上 助教:一級繩索技術教練或以上

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	1-2	不多於 10	最多 5	2	14

教練:符合附件三要求的一級繩索技術教練 助教:一級繩索技術教練或以上

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	1-2	不多於 10	最多 5	2	14

### 4 繩索技術助教課程

教練:二級繩索技術教練或以上 助教:一級繩索技術教練或以上

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	1-2	不多於 10	不適用	4	20



## 5 一級繩索技術教練課程

教練:二級繩索技術教練或以上 助教:不適用

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
2	不適用	不多於 10	不適用	6	26

## 6 二級繩索技術教練課程

教練:總會委任合資格人員 助教:總會委任合資格人員

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	1	不多於 16	不適用	6	26

## 7 初級繩索技術員（個人）證書訓練課程

教練:總會委任合資格人員 助教:不適用

教練	助教	學員人數	路線數目	理論時間	實習時間
1	不適用	不多於 10	不適用	4	20



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

## 十一. 活動及課程的開辦程序與守則

### 1 行政程序

- 1.1 教練可向曾參與繩索技術體驗日之學員發出繩索技術體驗證書；
- 1.2 教練必須於所有訓練課程完結後 30 天內填妥並交回訓練課程證書申請表；
- 1.3 開辦一級繩索技術教練課程，必須開班前 30 天填妥並交回一級繩索技術教練課程開班申請表，並主動聯絡香港繩索總會，以便香港繩索總會安排評審員；
- 1.4 香港繩索總會建議舉辦活動之教練及機構替學員購買保險。

### 2 課程守則

- 2.1 必須依從香港繩索總會之訓練手冊內容教授有關課程。
- 2.2 必須確保學員之個人資料受到保護及絕對保密，學員之個人資料只供教練作課程之行政需要及在緊急情況下之用，除此之外，教練不得將學員之個人資料以任何方式外洩他人或作私人用途，並有責任確保所有個人資料得以保護；
- 2.3 於訓練課程進行期間，香港繩索總會會隨時委派視察人員前往視察。視察人員會向香港繩索總會提交視學報告。視察人員如發現教授課程之教練或助教未有遵守訓練手冊內的守則，會一併提出，並記錄於視學報告內；
- 2.4 香港繩索總會有權就違反訓練手冊及各項守則之教練或助教，進行紀律研訊。



### 3 安全守則

- 3.1 負責教練應對學員之健康狀況、天氣、環境及器材等作出合理之風險評估，以確保各學員在整個學習期間之安全；
- 3.2 負責教練必須使用符合國際安全標準之裝備及器材，並在使用前應作詳細檢查確保並無損壞；
- 3.3 負責教練必須在活動進行期間確保助教及學員正確地穿著個人防護裝備；
- 3.4 負責教練必須在活動場地準備急救設施，並讓在場人士知道其位置；
- 3.5 負責教練必須在活動進行前提示學員該活動的潛在風險及讓學員有選擇是否參與的權利。

### 4 意外報告

- 4.1 當活動或課程期間有人受傷而病假多於七天或發生更嚴重的意外，負責教練應於 24 小時內以電話向總會作口頭報告，並於七天內向香港繩索總會呈交一份意外報告。香港繩索總會將分析有關報告，有需要時向各教練提供建議及/或指引，以防止同類意外再次發生。

### 5 教練守則

- 5.1 遵守及執行香港繩索總會所訂定的各級別證書之訓練程序，從而進行相關訓練課程；
- 5.2 謹記及執行繩索總會所訂定的安全守則；
- 5.3 對待每一學員為獨立個體，幫助學員發揮其天份；
- 5.4 尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神；
- 5.5 充實有關教練的新知識，提高個人水平；
- 5.6 確保學員有一個安全的訓練環境，器材及設施達安全標準；
- 5.7 確保訓練符合學員的年齡及體能；
- 5.8 讓學員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動；
- 5.9 避免過度訓練，並維持學員的興趣及提升他們對體育的熱愛；
- 5.10 不可作出騷擾及歧視行為，包括性騷擾，性別、種族及殘疾歧視。



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

## 6 紀律研訊

如發現有違本手冊的內容或不誠實行為，香港繩索總會有權對教練發出警告或吊銷其教練資格。

## 7 責任

在課程期負責教練須對自己、學生、助教及在場第三者的安全負責，香港繩索總會只為證書簽發機構。



## 附件一

### 惡劣天氣指引

	戶外活動開始前兩小時發出	戶外活動進行中發出
雷暴警告	如常舉行	在安全情況下繼續進行
黃色暴雨警告	如常舉行	在安全情況下繼續進行
紅色暴雨警告	取消或延期	暫時停止戶外活動直至警告取消
黑色暴雨警告	取消或延期	暫時停止戶外活動直至警告取消
1 號熱帶氣旋警告信號	如常舉行	在安全情況下繼續進行，及定時查閱天文台最新天氣預報
3 號熱帶氣旋警告信號	如常舉行	在安全情況下繼續進行，及定時查閱天文台最新天氣預報
8 號或以上熱帶氣旋警告信號	取消或延期	即時停止所有課堂
酷熱天氣警告	如常舉行，避免長時間曝曬，及要補充水份	如常舉行，避免長時間曝曬，及要補充水份
霜凍天氣警告	如常舉行，要著足夠衣物保暖	如常舉行，要著足夠衣物保暖
寒冷天氣警告	如常舉行，要著足夠衣物保暖	如常舉行，要著足夠衣物保暖

如取消或延期，教練將稍後通知所有學員補課之時間及地點

如在戶外實習當天遇上雷暴警告、黃色暴雨警告信號或下雨，教練及學員應首先在安全地方集合，教練應瞭解實際情況，因應當時天氣及環境作決定，以學生安全為首要考慮因素。





附件二

各級訓練課程技術要求一覽表

級別	所需器材	繩結	防護技術	穩固點設置
初級繩索技術員	<ol style="list-style-type: none"> <li>頭盔</li> <li>坐式安全帶</li> <li>8字下降器</li> <li>自動制停下降器</li> <li>扣</li> <li>扁帶</li> <li>手套（建議）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>反手結</li> <li>八字結</li> <li>雙八字結</li> <li>雙漁翁結</li> <li>普式結</li> <li>法式普式結</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>操作下拉繩防護法</li> </ol>	
高級繩索技術員	<ol style="list-style-type: none"> <li>頭盔</li> <li>坐式安全帶</li> <li>8字下降器</li> <li>自動制停下降器</li> <li>扣</li> <li>扁帶</li> <li>手套（建議）</li> <li>長短繩</li> <li>手式上升器</li> <li>胸式上升器</li> <li>胸式安全帶</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>反穿八字結</li> <li>血結</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>操作頂繩防護法</li> </ol>	
繩索技術助教	<ol style="list-style-type: none"> <li>頭盔</li> <li>坐式安全帶</li> <li>8字下降器</li> <li>自動制停下降器</li> <li>扣</li> <li>扁帶</li> <li>手套（建議）</li> <li>長短繩</li> <li>手式上升器</li> <li>胸式上升器</li> <li>胸式安全帶</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>雙眼八字結</li> <li>稱人結</li> <li>意大利半結</li> <li>蝴蝶式捆繩法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>設置頂繩防護法</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>以雙眼八字結設置兩點穩固點系統</li> <li>以稱人結設置單點穩固點系統</li> <li>以3/8系統設置單點穩固點系統</li> </ol>



級別	所需器材	繩結	需要技術	防護技術	穩固點設置
初級繩索 拯救員 (個人) 訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭盔</li> <li>2. 坐式安全帶</li> <li>3. 8字下降器</li> <li>4. 自動制停下降器</li> <li>5. 扣</li> <li>6. 扁帶</li> <li>7. 手套 (建議)</li> <li>8. 長短繩</li> <li>9. 手式上升器</li> <li>10. 胸式上升器</li> <li>11. 胸式安全帶</li> <li>12. 全身安全帶</li> <li>13. 預組滑輪系統</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 稱人結</li> <li>2. 意大利半結</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於拯救過程中，與傷者一起下降</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 救援用穩固點設置</li> </ol>
一級繩索 技術教練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭盔</li> <li>2. 坐式安全帶</li> <li>3. 8字下降器</li> <li>4. 自動制停下降器</li> <li>5. 扣</li> <li>6. 扁帶</li> <li>7. 手套 (建議)</li> <li>8. 長短繩</li> <li>9. 手式上升器</li> <li>10. 胸式上升器</li> <li>11. 胸式安全帶</li> <li>12. 全身安全帶</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 登山蝴蝶結</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以不同器材組合在上升及下降途中通過繩索障礙物，如：中途穩固點、偏離點及繩結</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穩固點設置</li> <li>2. 以意大利半結設置應急穩固點系統</li> </ol>
二級繩索 技術教練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭盔</li> <li>2. 坐式安全帶</li> <li>3. 8字下降器</li> <li>4. 自動制停下降器</li> <li>5. 扣</li> <li>6. 扁帶</li> <li>7. 手套 (建議)</li> <li>8. 長短繩</li> <li>9. 手式上升器</li> <li>10. 胸式上升器</li> <li>11. 胸式安全帶</li> <li>12. 全身安全帶</li> <li>13. 預組滑輪系統</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於拯救過程中，以不同器材在下降途中與傷者一起通過繩索障礙物，如：中途穩固點、偏離點及繩結</li> <li>2. 以滑輪系統作半空拯救</li> </ol>		



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

### 附件三

#### 一級繩索技術教練開辦高級繩索技術證書訓練課程要求

香港繩索總會鼓勵各級教練持續進修發展，並不斷學習而達到教學相長，所以一級繩索技術教練在完成指定培訓後可開辦高級繩索技術證書訓練課程，要求如下：

- 1 香港繩索總會認可註冊的一級或以上繩索技術教練；
- 2 完成香港繩索總會初級繩索拯救員（個人）證書課程；
- 3 由香港繩索總會認可註冊的二級或以上繩索技術教練督導下完成兩班高級繩索技術證書訓練課程，每班不少於 6 人。
- 4 向總會申請



## 附件四

### 各級繩索技術教練器材及技術指引

#### 器材指引：

所有參與評核者須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制停下降器。

組合B. 兩個手部上升器及一個自動制停下降器。

組合C. 兩長一短或兩短一長普式繩圈、一條短扁帶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	必須附在腰前附著點 (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	接受不同類型的上鎖方式的鎖扣
6.	手部上升器	有手柄或沒手柄均可
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-8mm
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-8mm
11.	短扁帶圈	長度不超過15cm
12.	八字下降器	除一般八字下降器，同時接受牛角八字下降器

不可使用額外器材。

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。






## 附件五

### 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穩固點（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. 在下降時，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。詳見附件六。
5. 隨身物品必須穩妥袋好或扣好，不可有下墮情況出現。

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。

附件六：八字下降器鎖繩方法

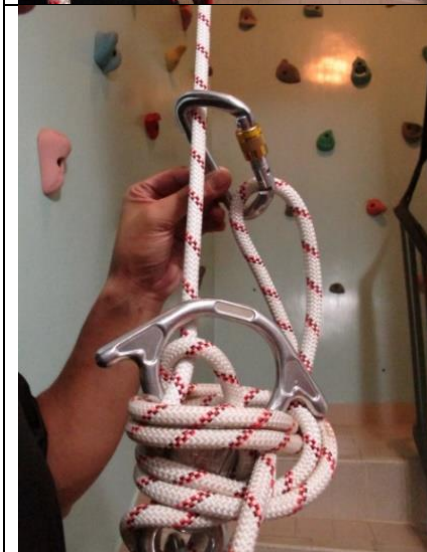
	<p>1. 下降至適當位置。</p>
	<p>2. 以非控制手同時握緊控制繩及八字下降器；把繩尾穿過連接八字下降器的鎖扣。</p>
	<p>3. 把繩尾壓入受力繩與八字下降器之間。</p>



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兩個半結，並拉緊。



6. 在兩個半結尾部繩圈加上鎖扣，扣入受力繩。完成。



香港繩索總會  
Hong Kong Rope Union

[www.hkropeunion.org](http://www.hkropeunion.org)

鳴謝：

本手冊是次更新，得到手冊更新小組的協助及手冊先導計劃小組試行並檢討落實。

手冊更新小組（排名不分先後）

秦國樑

陸永恩

張肇賢

盧澤琛

石仲孝

陳興祥

郭正熙

手冊先導計劃小組（排名不分先後）

關永森

盧澤琛

曾令達

陸永恩

黎嘉偉

何昭信

黃梓軒

明湛杰