

緣繩下降 技術證書及一級教練證書課程 1203



日期及時間

共 6 天：2 天技術證書 (日期: 2012 年 9 月 30/及 10 月 2 日) 4 天一級教練證書(日期: 2012 年 10 月 20,21 日及 11 月 4,17 日)

地點

1. 天然石壁或戶外訓練場地：寶馬山、昂天岩及其他訓練場地(6 天)
(有機會因天氣及個別場地情況作出調動，調動後則場地有更改)

人數

技術證書 6 至 16 人
一級教練證書 6 至 8 人

報名方法

Email: uyp@live.hk 索取報名表

如有查詢請與本人(Ivan)聯絡, 電話 6492 8311

課程內容

1. 理論(硬技巧)

- 破斷力及承載力限度(Work Load Limit)之認識
- 動態與靜態繩之用途及分別
- 繩結對繩索的影響
- 下錨與設置保護點及保護點之選擇
- 單繩下降技巧 (Single Rope Technique)
- 雙繩 (支援系統)

- 扁帶的角度與決定力量及其在保護點上的分佈 (Vector of angles)

2. 器材認識

- PPE
- 拯救器材

3. 繩結應用

- 運用繩索設置保護點

4. 繩索運用技術(單繩技術)

- SRT技術
- 緣繩上升及轉換下降
- 上升途中轉換繩索

5. 拯救技術及危機處理

- 個人拯救
- Contingency Anchoring

考核

1. 筆試
2. 技術試1(個人技術)
3. 技術試2(拯救技術)

在完成訓練及經考核合格後可申請下列證書：

中國香港挑戰網陣協會 **緣繩下降技術證書及一級教練證書**

課程教練

中國香港挑戰網陣協會 三級教練(高級教練)

參加資格

1. 技術證書課程，年滿14歲
2. 一級教練證書課程，年滿18歲及持有技術證書

費用

1. \$550 (技術證書課程)
2. \$1600 (一級教練證書課程)

以上費用包括證書課程、場地租金、訓練資料

不包括保險費用及證書費用

器材

建議攜帶個人裝備(安全帶 X 1、鎖扣 X 5、八字環 X 1、頭盔 X 1、6mm 繩 x 8M)

如未能準備所有器材請於課程前聯絡我

查詢

如有查詢請與本人(Ivan)聯絡，電話 6492 8311，電郵:uyp@live.hk

網頁: <http://www.uyp-adventure.com>

參考：中國香港挑戰網陣協會網頁 <http://www.ccahkc.org/>