

器材組之裝備保養



4 月份 會訊



救生浮標重新上漆



船外機油門檢查



有問題機器的上車送修



船外機機身及油路清潔



總會陳豐義副會長與12期救生教練表演團合影



龍舟隊授旗儀式



101年度3月份幹事部會議



101年度第1次教練團會議

發行單位：中華民國紅十字會水上安全工作隊
發行單位：中和區體育會游泳委員會自強早泳會 聯合會

發行人：莊子華 編審指導：翁輝國

主編：周禹丞 編輯小組：文書組

文書組e-mail：lifeguard@kimo.com

發行日期：中華民國101年04月10日

會所地址：新北市中和區中山路二段64巷9號二樓

電話：(02)2243-3049 每週五晚上7時30分~9時有專人服務

郵政信箱：中和郵政1-215號信箱

網址：http://www.lsespa.org

排版印刷：安隆彩色印刷製版公司 (02)2226-4888



101年度急救員複訓班

101年度 龍舟隊訓練實況



運動前暖身要作好



慢跑鍛鍊體力



很久沒跑了



天冷把筋拉開



手部的肌肉也要放鬆



拿槳前先練習伸展動作



拉筋順便訓練團隊默契



全神貫注準備一起出槳



這個才是標準動作

101年度 急救複訓班



讓病患開心是件很重要的事



包這樣一個頭不知會不會很貴



不要緊張AED已經拿在手上了



真不知該如何下手



頭髮露出來了



看仔細一點等一下換我作



筆試也要認真作答



張建雄教練親授CPR+AED



大臂骨折原來是這樣包的