



Ascent International Rope Access Services Ltd.



初級繩索技術訓練課程 課前說明書

Introduction to Rope Access (IRA)

亞陞國際繩索技術服務

AiRAS Ascent international Rope Access Service Ltd.

(IRATA Member 3024/OT)

Web : www.apex111.com

Mail : rope@apex111.com

Tel : +886 2 2664 5572

Fax : +886 2 2664 4858

Add : 新北市深坑區北深路 2 段 51-1 號

Blog : blog.nownews.com/ropeaccess/

一、訓練課程日期: 2013 年 11/2(六)~11/3(日)連續兩天**二、課程內容及行程安排:**

訓練課程內容大綱: 請參考課程計畫書。

訓練課程地點: 深坑 **AiRAS** 亞陞繩索技術訓練中心(室內場地)(請參考附件一)
新北市深坑區北深路二段 51-1 號(綠色鐵皮屋)

訓練課程集合地點: 深坑 **AiRAS** 亞陞繩索技術訓練中心(室內場地)

訓練課程安排: 早上 0830 開始上課, 請學員務必準時出現, 逾時不候上課。下午 1800 結束。學員請用完早餐後來上課, 中午休息時間大約 50 分鐘, 於上課地點附近吃午餐, 期間的小休息請學員自行安排, 以補充水分以及養分。

訓練課程裝備表: 請參見 附件二

三、課程費用包含說明

1. 訓練課程教練教學費用(一位主教練)
2. 團體裝備使用(PPE 個人保護裝備、LSK 繩索(靜力繩)、固定點架設工具裝備、外用醫藥包等)
3. 三百萬訓練中心公共意外責任險(保險範圍不包含從出發地來回訓練中心之交通及中午外出用餐之保險)

四、課程費用不包含說明

1. 訓練課程個人服裝
2. 前往訓練課程地點之交通往返、住宿等費用
3. 如有學員其中部分課程未能參加之補課課程與相關費用
4. 訓練課程全程之食物(含早午晚餐)、飲料費用。
5. 其他「課程費用包含說明」未列名項目者

五、聯絡方式

本課程相關事宜聯絡電話: (02)2664 5572(上班時間) 手機:0925 035 587(下班時間)

聯絡電子信箱: rope@apex111.com 傳真專線 (02) 2664 4858

六、申明要點

- 1、課程期間請勿飲酒, 亦請勿前一夜飲酒過度。如發現因酒精引起的無法專注與集中精神, 本公司有權不接受此位學員加入課程訓練, 並且不接受退費。
- 2、專業訓練絕對必要, 為預防有未上課夥伴因看過上課影片後就自行操作繩索技術而發生意外, 本課程上課中禁止攝影, 但可以拍攝照片。
- 3、報名後一個星期如無繳交課程費用, 本公司有權取消其報名資格。
- 4、遇人力不可抗拒之天然災害因素(如颱風、地震、水災、山林火災等), 或當地發生戰爭、疾病、飢荒等, 造成當地公告禁止民眾進入此區域, 或經由本公司判斷不適合進行訓練課程時, 本公司擁有更改訓練課程日期之最後權力。
- 5、有關夥伴臨時退出本課程之相關退費規定, 以計畫書說明內容為準。
- 6、若非第 4 項所示, 遇個人因素不克參加本課程時, 已繳交之活動費不得保留參加本公司所舉辦之各項台灣課程或活動, 但本公司准予退費。退費辦法如下所示:
 - 6-1. 課程執行日 30 天以前(含第 30 天), 本公司全額退費處理之!
 - 6-2 課程執行日 20 天前至 29 天內(各含第 20 及 29 天), 本公司扣除活動費之 30%, 請見諒!
 - 6-3 課程執行日 10 天前至 19 天內(各含第 10 及 19 天), 本公司扣除活動費之 60%, 請見諒!
 - 6-4 攀課程執行日 9 天內(含 9 天), 本公司無法退費, 請見諒!

7、本公司擁有最後決定是否開課之權力。

七、相關事項提醒說明

1. 課程當天的服裝以適合活動為原則，相信大家都有經驗。
2. 課程執行需要付出許多的體力，尤其是左手臂力量，請大家利用這段時間鍛鍊一下。建議大家可以多做伏地挺身以及引體向上這兩個運動做訓練，有很大很大的幫助。訓練中心有提供飲用水，為了響應環保，請自備盛水器具。脫水很容易造成肌肉的供氧不足，以致於出現抽筋的現象，請大家注意。食物以碳水化合物多的為主，這類食物對於肌肉持續力有顯著的表現幫助。
3. 本課程不含學員交通運輸之責任，請學員自行抵達上課集合地點。
4. 本課程上課期間皆為室內場地，上課期間內不必穿著雨具。
5. 請吃完早餐才來上課，我們沒有規劃吃早餐時間在內，午餐大約 50 分鐘

附件一、深坑 AiRAS 亞陸繩索訓練中心地圖



開車：

1. 國道三號 20 公里處木柵交流道下，靠右朝深坑出口方向前進
2. 出交流道後續行 106 乙縣道/文山路三段
3. 於北深路三段 25 巷口(見台塑加油站在左手邊)左轉
4. 直行到底於 106 縣道/北深路三段口(見郵局在正前方)右轉，續行 3-5 分鐘(約 1000 公尺)
5. 見右側有 OK、萊爾富二便利商店，續行 20 公尺，路口處綠色鐵皮屋即為訓練場。

大眾運輸：

搭乘捷運木柵線至木柵站，出站後過街到對面轉搭公車：欣欣客運 666、660、819，台北客運 15、16，至“變電所站”下車直行 20 公尺可抵達訓練中心。

訓練中心地址：新北市深坑區北深路二段 51-1 號 電話：02-2664 5572

附件二、訓練課程裝備表

Item	check	Description	
1		鞋子	(跑鞋或輕量健行鞋。課程執行時對腳的保護很重要， 上課時切記絕對不可以穿涼鞋，絕對絕對不可以穿涼鞋)
2		盛水器具	訓練中心有提供飲用水，為了響應環保，建議自備
3		筆記本&筆	(本課程不會再提供書面教材，因此請學員上課期間自行列印與做筆記)
4		手套	(建議裝備，露出手指頭的五指手套為佳、騎單車的那種也可以用)
5		個人防護具	(如果有習慣使用的技術裝備或是頭盔亦歡迎帶到課程中來)