



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to: International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

## 安全提示

夏日將至，水上活動及課程亦隨之增多，本會對參加水上活動的人士作出以下的提示：  
划舟人士必須牢記在水面及水中常有意想不到之危險，故應熟習及鼓勵他人注意水上安全措施。

### 甲. 凡參加獨木舟活動者應懂游泳，划舟時應穿着標準之救生衣或助浮衣，並能完成以下之測驗：

1. 和衣游泳五十米
2. 在水中潛泳一短距離
3. 踏（踩）水及在指定的水域停留一分鐘

以上測驗最好在該活動之地點進行。

### 乙. 督導：

1. 活動負責人應注意及確定當日天氣、潮水及環境是否適合進行該次活動。
2. 獨木舟活動應有合格之獨木舟教練督導。
3. 8 至 11 歲少年獨木舟課程，每一名教練不應督導超過 6 名參加者。12 歲以上獨木舟課程，每一名教練不應督導超過 8 名參加者。龍舟(傳統艇)活動除外。
4. 龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)，每一名教練不應督導超過 20 名參加者；而其他項龍舟(傳統艇)證書訓練，每一名教練不應督導超過 20 名參加者，如多於 10 名參加者，必須安排多一名持有龍舟(傳統艇)舵手證書者協助督導，總參加人數不應多於 20 名參加者。

### 丙. 天文台訊號對獨木舟活動之影響：

1. **一號戒備訊號**：表示有一熱帶氣旋集結於香港範圍約 800 公里之內，但並無任何最高陣風或持續風速之預告，故划舟者只可作近岸活動。（近岸指活動中心地點 500 米範圍內）
2. **雷暴警告**：一般不宜划舟，惟在有關教練及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統後，在安全情況下可作近岸活動。
3. **強烈季候風訊號(黑球)**：風力時速為 41—70 公里，一般不宜划舟，惟有關教練及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統，在安全情況下可作近岸活動。
4. **紅色暴雨警告**：表示暴雨已經開始，在過去一小時或更短的時間內，香港廣泛地區錄得超過 50 毫米雨量。暴雨已經或將會導致道路嚴重水浸、交通擠塞及山洪暴發的危機。一般不可划舟，惟在有關教練及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統後，在安全情況下可作近岸活動。
5. **三號強風訊號或以上之颱風訊號或黑色暴雨警告**：停止划舟。
6. 如其他特別天氣安排則視乎情況而定，並以該推廣活動章程為準。

### 丁. 其他公告對獨木舟活動之影響：

1. 海水污染：受污染地區如對划舟人士身體健康可能造成一定程度之影響或感染，不宜划舟。
2. 鯊魚警告：發現地點不宜划舟。
3. 嚴寒警告：表示天氣在數日內異常寒冷，划舟者應穿著合適的禦寒裝備。



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to: International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

戊. 划舟者應穿着標準之救生衣或助浮衣，有關資料可向總會訓練組查詢。

## 己. 划舟標準設備：

1. 獨木舟應有足夠浮力，此等浮力裝置在覆舟時應能：
  - A. 留在原來位置；
  - B. 不受水壓影響；
  - C. 使獨木舟平衡地浮在水面；
  - D. 盛滿水時能浮在水面（包括國際標準賽艇）
2. 獨木舟在船頭及尾部應綁上手挽或艇面繩，以便覆舟者作扶持，及方便進行拯救。
3. 具備標準救生衣或助浮衣，及適當之划槳。（參加者必須穿著救生衣進行訓練，香港青年培訓隊、精英運動員除外。此外，參加者亦應提高警覺以保安全。）
4. 穿着適當衣服，以免被太陽灼傷或受寒。
5. 穿着適當之鞋 / 靴以保護足部，拖鞋及涼鞋均不會被接納。
6. 在大浪之環境應具備防浪裙。

## 庚. 海上旅程，指距離超過 10 千米以上的獨木舟旅程：

1. 宜有安全艇隨航。
2. **每組最少三隻獨木舟同行**；預先協議聯絡訊號。
3. **留意天氣報告**，可上網或致電天文台查詢。
4. 超過一天之旅程出發前更應詳細策劃。
5. 出發前應將行程通知陸上負責人士及水警。
6. 覆舟後不應離開獨木舟，遇危險環境除外。
7. 應攜帶下列設備：
  - A. 獨木舟上：食物、水、後備衣着（乾）、水殼、地圖、指南針、拖繩或拖袋（5—8 米）、急救箱、防水電筒、暴寒膠袋、收音機或有防水裝置的手提電話、簡單修理用具、後備槳、求救設備、防水記事簿 / 板。
  - B. 安全艇上：急救箱、修理箱、後備糧食及飲用水、求救設備、防水電筒、救生繩、暴寒膠袋、萬用刀。
8. 留意及避開航道及泳區。
9. 避免在避風塘及海港範圍內划獨木舟。
10. 避免在夜間划獨木舟。如在夜間划獨木舟，建議附有照明燈以策安全。
11. 對本港水流及導航標誌應有一定的認識。

## 申. 意外報告

當**意外事件發生後**，**負責人應於兩星期內呈交一份意外報告給香港獨木舟總會執行委員會**；委員會將分析該等報告，有需要時給各屬會建議，以防止同類意外再次發生。



## 其他有用資訊

以下為康文署的水上活動提示

(<https://www.lcsd.gov.hk/tc/watersport/guideline.html>)

## 本港天氣概況

月份	天氣現象
三月至四月	大霧，海面能見度可能減低；經常有微雨；風向較不穩定，多吹東風或東南風。
五月至九月	炎熱；天氣變化突然；有較多雷暴、颱風及大驟雨。 五月及九月多吹東風，六月至八月則多吹西南風。
十月至二月	氣溫較低，天氣較明朗；風勢清勁，有較多強烈季候風，多吹東北風或北風。

## 水上活動的潛在危險

熱衰竭／中暑	安全措施	急救目標
進行水上活動時，人體以輻射及排汗的方法來降低體溫。若周遭環境酷熱，人體未能及時補充水分和鹽分以彌補排汗的損失，可能引致熱衰竭。當人體的散熱機能因酷熱及潮濕的天氣而受阻，加上運動帶來的熱量，可能引致體溫過高，令體溫調節機能失常，出現中暑。	<ul style="list-style-type: none"><li>進行水上活動前／後，補充足夠水份。</li><li>穿著防曬及透氣的衣物以保護身體。</li><li>在活動中應有適當休息時間。</li><li>留意身體機能發出的信號。如感到不適或有暈眩的感覺，應立即通知同伴，並盡快返回岸上休息及治理。</li></ul>	<p><b>熱衰竭</b> 將患者移往陰涼處補充失去的水分及鹽分。</p> <p><b>中暑</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>盡速協助患者降低體溫。</li><li>尋求醫療援助。</li></ul>
體溫過低	安全措施	急救目標
進行水上活動時，沾濕的身軀遇到突如其來的驟雨或強風，會引致體溫下降，有機會造成體溫過低。	<ul style="list-style-type: none"><li>飢餓及疲倦時，切勿進行水上活動。</li><li>留意天氣轉變及感受風寒的溫度，以便決定是否要穿著膠衣或禦寒衣物。</li><li>進行水上活動前，避免飲用含酒精飲料，因此類飲料會加快體溫流失。</li><li>帶備後備的禦寒衣物及高熱量的後備食物，如朱古力等。</li><li>當感覺到涼意時，應特別提高警覺，必要時應及早返回岸上補充體力及取暖。</li><li>返回岸上休息時，沾濕的衣物會加快體溫散失，應換上乾的禦寒衣物。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>防止患者體熱繼續散失。</li><li>協助患者取暖，及回復正常體溫。</li></ul>



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to: International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

一般受傷	安全措施	急救目標
<p>進行水上活動時最常見的創傷包括扭傷、關節脫位、割傷及撞傷。因失去平衡而掉進水裡，可能引致撞傷，而頭部的撞傷較為嚴重，可引致人事不省。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 進行水上活動前有充份休息，有利保持身心愉快及提高警覺。</li> <li>• 活動前必須進行熱身運動，保持肌肉彈性及關節的靈活性。</li> <li>• 接受合乎規格及正統的訓練，掌握正確的技巧及動作。</li> <li>• 穿戴合適的保護裝備如防滑鞋、手套及頭盔等。</li> <li>• 切勿逞強，練習時應按部就班。</li> <li>• 掉進水裡時，設法以雙臂保護面部及頭部。</li> <li>• 保持冷靜及警覺，不要急於浮出水面。</li> <li>• 升上水面時，應以一手保護頭部，另一手伸上水面試探障礙物。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為不省人事傷者暢通氣道，或置於復原臥式。</li> <li>• 維持呼吸，如有需要進行人工呼吸。</li> <li>• 保持血液循環，如有需要，進行心肺復甦法。</li> <li>• 制止出血。</li> <li>• 處理休克。</li> <li>• 固定骨折。</li> </ul>

雷暴	安全措施
<p>雷電通常會擊向海面最高物體的尖端，各水上活動參加者宜加留意。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意岸上發出的信號，包括廣播及旗號。</li> <li>• 如發現附近海面有閃電現象，中心會立即懸掛紅旗並停止所有活動。</li> <li>• 獨木舟使用者須將艇划到近岸處組成艇排，並繼續保持鎮靜，等待救援人員協助返回岸上。</li> </ul>
暴雨	安全措施
<p>暴雨來臨時通常會夾著狂風，海面視野變得模糊不清，河口及排水口一帶的水流會變得湍急。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意天文台發出黃色或紅色暴雨警告信號時，中心會按實際情況，評估活動是否適宜進行。</li> <li>• 若天文台發出黑色暴雨警告信號，中心會立即停止所有水上活動，各參加者應盡快返回中心。</li> <li>• 參加者如遇到困難未能返回岸上，應盡量把艇隻駛近岸邊，避免在水域中央停留，遠離危險的地方。此外，亦應保持冷靜，等候救援人員協助返回中心。</li> </ul>



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to: International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

器材損毀	安全措施
雖然各中心均有專人負責保養及修理各類活動器材，但進行水上活動時，偶然亦會遇到意外導致器材損壞。幸好在大多數情況下，參加者均能運用自救法自救，只有在極少數的情況下，參加者需要完全依賴外界救援。	<ul style="list-style-type: none"><li>出發前必須詳細檢查器材的性能。如有問題，應盡快更換及修理。</li><li>出發前須衡量艇隻的配備是否配合當時的天氣及海面狀況。</li><li>正確地裝配器材，切勿自行改動有關裝備。</li><li>檢查艇隻是否有後備動力，如後備槳等。</li><li>接受有關技術訓練，各中心每年均會舉辦不同類別和級別的訓練，包括配件在使用中損壞時的自救方法及航行技巧。</li><li>如艇隻確實不受控制或完全失去動力，應保持冷靜，盡量使艇隻置定在安全水域，然後以各種方式包括海上求救信號向其他使用者或救援人員示意。</li><li>活動完畢後，若發現器材損壞，應立即通知中心職員，以便維修。</li><li>切勿隨意棄船，在海面上，艇隻的體積總比人體大，在救援行動中亦較易被拯救人員發現。</li></ul>
失去平衡	安全措施
失去平衡而掉進水裡的潛在危險是撞傷。當快速前進的艇隻因覆舟而突然停止。	<ul style="list-style-type: none"><li>進行水上活動前有充分休息，有利進行水上活動時保持心情愉快及警覺。</li><li>掉進水裡時，設法以雙臂保護面部及頭部。</li><li>保持冷靜及警覺，不要急於浮出水面。</li><li>升上水面時，應以一手保護頭部，另一手伸上水面試探有沒有障礙物。</li></ul>
被風吹離岸或離開指定航行範圍	安全措施
在吹離岸風的環境下，離岸風勢可能比想像中強勁，使艇隻容易被風吹離岸而產生危險。	<ul style="list-style-type: none"><li>盡量避免在吹離岸風的地方進行水上活動。</li><li>如必須時，亦應有其他船隻一起活動，以便互相照應。</li></ul> 獨木舟則應留在近岸活動。
翻艇時被困在船內	安全措施
在某些情況下，船隻使用者可能被困在傾覆的船艇內。	<ul style="list-style-type: none"><li>在活動前，必須先學習覆舟的處理方法，並確保自己能按照程序去處理覆舟。</li><li>一旦翻艇，必須保持冷靜，先點算人數，然後才進行艇隻反正程序。</li></ul>
翻艇時頭部被硬物擊傷	安全措施
若在淺水或海床不平的海域翻艇，頭部可能撞向海床或凸出的石頭而產生危險。	<ul style="list-style-type: none"><li>在進行翻艇練習前，必須先測試水深及查看附近是否有異物。</li><li>在淺水或水底情況不明的環境下活動，應戴上保護頭盔。</li></ul>
發現懷疑鯊魚蹤跡	安全措施
鯊魚通常在夏季出沒，活躍於攝氏 24 度的溫暖海水，在清晨及黃昏時分覓食。	<ul style="list-style-type: none"><li>如發現鯊蹤或聽到水上活動中心發出有關廣播，參加者應保持鎮定，並遵從中心發出的指示。</li><li>獨木舟使用者須將船划到近岸處組成艇排，靜待拯救人員或教練協助返回岸上。</li></ul>