

獨木舟運動安全須知

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 13 歲少年獨木舟課程，每一名教練不應督導超過 6 名參加者。14 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)：表示在本港境內任何一處接近海平面的地方，冬季或夏季季候風之平均風速現已或將會超過每小時 40 公里。在十分空曠的地方，季候風的風速可超過每小時 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：於訓練中心/水上活動中心進行活動的參加者應停止划舟；於泳池內進行活動的參加者則仍需到訓練中心報到。活動進行與否，由負責教練視乎場地的天氣情況而定。
6. 其他特別天氣安排則視乎情況而定，以該推廣活動章程作準。

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。
4. 酷熱天氣警告：應帶備足夠的飲用水。划舟人士應穿上鬆身衣服以及配戴適當帽子和能阻隔紫外線的太陽眼鏡。重複塗抹防曬係數 15 或以上的太陽油。在進行活動時應增加休息時間及次數。如感到不適時，應立即通知教練和盡快到陰涼的地方休息。

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委員會查詢。

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. 留在艇內原來位置；
 - 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. 穿著適當衣服，以免被太陽灼傷或受寒。
5. 穿著適當之鞋 / 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、後備衣著（乾）、水殼、地圖、指南針、拖繩或拖袋、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。
- 註:詳情請參閱 [中級獨木舟證書課程筆記 個人及小組之旅程裝備](#)
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。