



蹼泳

人類雖然沒有足蹼，但發明了腳蹼，使他們踢水更順暢，像長出魚鰭般在水中暢泳，後來更發展出蹼泳。蹼泳是揉合潛水與游泳的水上運動，泳手套上腳蹼後可增加在水中的速度，令這運動更具刺激感。

揉合游泳與潛水

起源及特色

在三十年代，為了讓海軍在水中游得更快，以協助搜救，一名法國海軍軍官發明了橡膠腳蹼，成為蹼泳這項競速運動的起源。蹼泳自始於歐洲愈趨流行，甚至前蘇聯、意大利及瑞士等地也有舉辦蹼泳比賽。至1972年，出現單片式腳蹼，即單蹼，泳手把雙腳的腳蹼併在一起，泳姿如海豚般擺動。

泳手進行蹼泳時會使用前置式呼吸管換氣，並運用單蹼如海豚般擺動身體前進。與一般游泳項目不同，蹼泳沒有手部划水動作，而是透過協調腰、腹、腿和腳踝等部位來擺動身軀前進。

服飾裝備

蹼泳的服飾與游泳差不多，一般包括泳衣、泳褲、泳帽和泳鏡。至於裝備，蹼泳使用的前置式呼吸管多為塑膠製造，但亦有部分為碳纖維或金屬製造。腳蹼方面，蹼泳所用的腳蹼大多以玻璃纖維或碳纖維製造，有別於水肺潛水所用的腳蹼。初學者多使用較小及較軟的腳蹼，讓他們熟習利用腳蹼踢水的感覺。較高階的泳手則會使用較硬及較大的腳蹼，加快在水中前進的速度。

蹼泳服飾



蹼泳的裝備





蹼泳比賽

蹼泳比賽分為四大類別，包括：水面單蹼、屏氣潛泳、器泳及水面雙蹼，泳手在每個類別中均使用不同裝備，以最快抵達終點為勝。

水面單蹼

這是蹼泳比賽的入門項目，賽程分為50、100、200、400、800及1 500米。比賽時，泳手會把雙手伸前，手掌交疊，運用腰腹部擺動身體，如海豚般前進。在水面單蹼比賽中，泳手須佩帶前置式呼吸管及單蹼。

屏氣潛泳

比賽時，泳手所用的泳姿與水面單蹼一樣，但不能配戴呼吸器。泳手須一口氣完成比賽，因此賽程會縮短至50米。

器泳

器泳比賽的賽程分為100、400及800米。比賽時，泳手會把雙手伸前，握持壓縮氧氣筒，利用氧氣筒換氣。

水面雙蹼

水面雙蹼比賽的賽程分為50、100及200米。有別於其他三類蹼泳，進行水面雙蹼的泳手雙腳均穿上雙腳蹼，雙腳交替踢水，雙手則使用自由泳的手部動作向前划水。

蹼泳的好處

蹼泳是一項帶氧運動，可強化心肺功能和幫助血液循環。蹼泳時須不停擺動身體，因此可以訓練全身肌肉的協調，尤其着重腰腹間肌肉的運動。外在可以瘦身及加強肌肉線條，內在則可以刺激腸部蠕動，改善消化系統。

發展及推廣

香港潛水總會推廣蹼泳運動已超過十年，參與蹼泳的人數也愈來愈多。此外，總會屬下多個社區體育會亦會幫助有興趣人士租訂場地，並於不同社區的泳池開辦蹼泳班，提供專業教練，教授市民蹼泳技巧。

此外，總會亦就蹼泳運動訂立了嚴格的安全守則，訂明練習蹼泳的人士必須在教練陪同下，在核准泳池內進行練習。若要於大海蹼泳，須先在泳池接受蹼泳測試，合格者方可以出海蹼泳，並只限於在水面蹼泳，不可潛入海中。

如欲了解更多蹼泳的資料，
可瀏覽香港潛水總會網頁：

