



康樂及文化事務署

水上活動中心 安全指南

目錄

引言

安全守則

本港天氣概況

水上活動的潛在危險

國際防止海上撞船規則

海上遇事求救方法

中心旗號

水上活動中心

引言

香港四面環海，不乏適合進行水上活動的地方。水上活動的種類可謂五花八門，參加的人數亦每年遞增。因此，水上活動的安全問題備受關注。

通過正確及有系統的訓練，參加水上活動的人士可掌握正確的技巧，察覺水上活動的潛在危險，並培養自覺的安全行爲，從而提升水上活動的安全意識。

爲了讓市民領略水上活動的樂趣，以及提高水上活動愛好者的安全意識，康樂及文化事務署除了在轄下的水上活動中心舉辦多元化的水上活動之外，還把一些與水上安全有關的資料編製成這本指南，讓水上活動愛好者培養在安全方面的自覺能力，從水上活動中獲得更多樂趣。

本指南的資料只包括經常出現的普遍情況，對於千變萬化的天氣現象及海面環境，參加水上活動的人士必須根據個別情況，隨機應變，作出合理而安全的判斷。

本指南的內容歡迎轉載，並可從互聯網下載全文。

(網址：<http://www.lcsd.gov.hk/watersports>)

安全守則

必 須	切 勿
1. 掌握基本泳術，能穿著衣服游泳最少五十米。	1. 隨意棄船，以游泳方式回岸。
2. 接受正確訓練及掌握基本技巧，對使用的器材有基本認識，在啓航前檢查船艇的助浮裝置。	2. 在遇到意外時驚慌。
3. 正確穿著救生衣／助浮衣和包跟及包趾膠鞋，穿著適合水上活動的泳衣、泳褲、太陽帽、輕便透氣及略爲貼身的長袖外衣。	3. 超載、隨意改變船艇上的預調裝置。
4. 掌握正確的求救方法，帶備防水哨子或流動電話。	4. 高估自己的技術及體能，逞強好勝。
5. 經常保持警覺，留意天氣及海面的變化。	5. 在視野不清、水流湍急或吹離岸強風而沒有屏障的環境下進行活動。
6. 有充分休息，補充足夠水份，保留體力回航，留意防曬或保暖。	6. 在水深不明的水域進行覆舟練習。

必 須	切 勿
7. 留意海面的交通情況及可進行活動的安全範圍。	7. 低估離岸水域的天氣及海面的變化。
8. 結伴進行水上活動，互相照應。	8. 與高速船隻在同一水域進行水上活動。
9. 將你的目的地、回程時間及同伴的聯絡方法通知可靠人士。	9. 在疲倦、飢餓或過飽時進行水上活動。
10 遠離航道、繫泊區及捕魚的船隻。	10 在有任何懷疑的情況下出海。

本港天氣概況

月份	三月至四月	五月至九月	十月至二月
天氣現象	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。	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。	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"> ● 進行水上活動前／後，補充足夠水份。 ● 穿著防曬及透氣的衣物以保護身體。 ● 在活動中應有適當休息時間。 ● 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。 	<u>熱衰竭</u> 將患者移往陰涼處補充失去的水分及鹽分。 <u>中暑</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 盡速協助患者降低體溫。 ● 尋求醫療援助。

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	<ul style="list-style-type: none"> ● 飢餓及疲倦時，切勿進行水上活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 防止患者體熱繼續散失。

<p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 帶備後備的禦寒衣物及高熱量的後備食物，如朱古力等。 ● 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。 ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助患者取暖，及回復正常體溫。
<p>一般受傷</p>	<p>安全措施</p>	<p>急救目標</p>
<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"> ● 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。 ● 活動前必須進行熱身運動，保持肌肉彈性及關節的靈活性。 ● 接受合乎規格及正統的訓練，掌握正確的技巧及動作。 ● 穿戴合適的保護裝備如防滑鞋、手套及頭盔等。 ● 切勿逞強，練習時應按部就班。 ● 掉進水裡時，設法以雙臂保護面部及頭部。 ● 保持冷靜及警覺，不要急於浮出水面。 ● 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 為不省人事傷者暢通氣道，或置於復原臥式。 ● 維持呼吸，如有需要進行人工呼吸。 ● 保持血液循環，如有需要，進行心肺復甦法。 ● 制止出血。 ● 處理休克。 ● 固定骨折。

雷暴	安全措施
雷電通常會擊向海面最高物體的尖端如帆桅等，各水上活動參加者宜加留意。	<ul style="list-style-type: none"> ● 注意岸上發出的信號，包括廣播及旗號。 ● 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。 ● 駕駛風帆者應立即檢查所穿救生衣或助浮物，並確保船上所有容易鬆脫的配件，如舵及定水板等均已繫緊，然後把帆船逐步傾覆，讓船桅落入水中，船底朝天，並俯伏在船身上。 ● 滑浪風帆使用者須立即將帆放於水中，並俯伏在帆板上，這樣可避免身軀及帆桅成爲雷殛的目標。 ● 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。
暴雨	安全措施
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。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 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。
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"> ● 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。 ● 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。 ● 正確地裝配器材，切勿自行改動有關裝備。 ● 檢查艇隻是否有後備動力，如後備槳等(只適用於風帆)。 ● 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。 ● 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。 ● 活動完畢後，若發現器材損壞，應立即

	<p>通知中心職員，以便維修。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
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，或帆手無法對抗外力而失去平衡，帆手便會因慣性而衝向前方，加上帆手沒有心理準備，可能會撞向如船身或桅桿等硬物。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 掉進水裡時，設法以雙臂保護面部及頭部。 ● 保持冷靜及警覺，不要急於浮出水面。 ● 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。
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"> ● 盡量避免在吹離岸風的地方進行水上活動。 ● 如必須時，亦應有其他船隻一起活動，以便互相照應。 ● 滑浪風帆使用者應選擇面積較細，可應付風力比岸上強的帆；風帆在出發前應先縮帆；獨木舟則應留在近岸活動。
被繩索割傷	安全措施
在進行水上活動時，尤其在大風的情況下，手部容易被繩索，如主帆繩等割傷或燒傷。	<ul style="list-style-type: none"> ● 在進行水上活動時應戴上手套。
被繩索纏著／擊中	安全措施
在進行風帆活動時，可能被帆繩纏著或擊中而產生危險。	<ul style="list-style-type: none"> ● 在裝配風帆時，應將剩餘的帆繩收妥。 ● 帶備摺合小刀，以防一旦被帆繩纏著而又不能解開時將帆繩切斷。 ● 活動時戴上鴨咀帽，可以減少被帆繩擊中眼睛及面部的機會。
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"> ● 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。 ● 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。
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"> ● 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。 ● 在淺水或水底情況不明的環境下活動，應戴上保護頭盔。
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。

- 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。
- 風帆使用者須即時停船，將帆放下及留在船中央；滑浪風帆使用者須將帆放下，並留在板上；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。

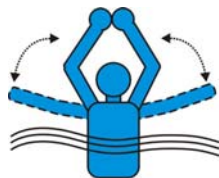
國際防止海上撞船規則

進行水上活動時，不但要注意個人安全，亦必須遵守航海的交通規則。以下是一些最基本的原則及常見情況：

1. 與其他艇隻相遇時，應留意雙方的航向會否構成艇隻相撞。若未能判斷是否安全，應假設可能碰撞來處理。
2. 當兩艘風帆採用相同航向，繼續航行可能引致相撞時，在上風的風帆應避開。
3. 當兩艘風帆採用不同航向，繼續航行可能引致相撞時，採用左舷受風的風帆應避讓右舷受風的風帆。
4. 當一艘風帆要超越前面另一艘風帆時，超前的風帆應避讓被超越的風帆。
5. 機動船隻應讓路給風力或人力推動的艇隻；風力或人力推動的船隻應讓路給失控船隻、操縱能力受到限制的船隻及從事捕漁的船隻。
6. 有優先權繼續向前航行的船隻，應保持她的航線及速度。但遇上別船未能及時改變航線時，便要採取避碰行動，避免碰撞。
7. 如有懷疑時，不防自己先行採取避碰行動，以策安全。

海上遇事求救方法

- 在海上遇事需要救援時，應保持鎮靜，盡可能在艇上以雙臂在身體兩側緩慢地重覆上下擺動。



- 若未能返回艇上，可以單手扶持艇身作浮力支援，另一手臂盡量伸直高舉於水面，手掌握拳示意要求救援。
- 若身上配備防水哨子，可同時發出以手號及哨子聲響來吸引注意，示意需要救援。
- 若沒有其他器具可以發出聲響，應即時呼叫或拍打船身示意。
- 若看見有人發出這些信號，請你向救援人員示意或在安全情況下盡量提供協助。

中心旗號

在康樂及文化事務署轄下的水上活動中心參加活動的人士，應掌握下列旗號的意思，經常留意中心發出的旗號，以策安全。

	風向袋 — 表示中心開放。
	紅旗 — 表示進行水上活動將有危險，各項水上活動即時停止，所有參加者須盡快返回中心。
	鯊魚旗 — 表示附近水域內發現懷疑鯊魚物體，所有參加者應停止活動，離岸的參加者，應坐在艇上，等候拯救人員接返中心。
	黃旗 — 表示天氣開始轉壞或離岸水域有危險，所有水上活動需要近岸進行。
	N 旗 — 表示水上活動時間即將完結或下一節的水上活動時間仍未開始。

創興水上活動中心

西貢萬宜水庫西壩
(逢星期四休息)
電話:2792 6810
傳真:2791 2473

赤柱正灘水上活動中心

香港赤柱連合道
(逢星期三休息)
電話:2813 9117
傳真:2813 0490

聖士提反灣水上活動中心

香港赤柱黃麻角徑
(逢星期二休息)
電話:2813 5407
傳真:2813 6449

大美督水上活動中心

大埔大美督船灣淡水湖主壩
(逢星期三休息)
電話:2665 3591
傳真:2660 7910

賽馬會黃石水上活動中心

西貢黃石碼頭
(逢星期二休息)
電話:2328 2311
傳真:2328 2172

鳴謝

下列政府部門及團體提供寶貴意見及資料
(排名按筆劃順序)

香港天文台
香港帆船運動總會
香港拯溺總會
香港紅十字會
香港滑浪風帆會
香港聖約翰救護機構
香港獨木舟總會
香港警務處
海事處
醫療輔助隊