

安全做到足 水上樂無窮



■新興的「SUP」直立板對技巧要求較為簡單，吸引不少初學者參加。

直立板如履平地易入門

「SUP」直立板對技巧要求相對簡單，近年深受新手玩家歡迎。SUP是Stand Up Paddle的英文簡寫，可在板上使用站、跪、趴、躺、坐的姿勢。直立板的闊度、長度與厚度，都比傳統衝浪板大，予人「如履平地」的安全感。現時康文署轄下的水上活動中心要求使用者需考獲相關訓練課程才可租借設備，惟私營機構則不受監管。雖然直立板較易入門，但還是建議初學者先跟專業教練上課，並需接受過安全訓練，才到公開水域活動。



■腳繩是直立板的重要安全配件。

企嶺下水流穩定唔新手

在赤柱、大美督及西貢等熱門泳灘，均有多間水上活動公司出租直立板及獨木舟。位於馬鞍山東邊山腳的企嶺下，除了是探索紅樹林生態之旅的起點，其海域水面平靜，點與點之間相距不遠（約10多至20分鐘左右），沿途景色優美兼補給點多，十分適合初學者及一家大小遊樂。榕樹澳一帶的河溪具有重要生態價值，向北划行可抵達深涌灣的紅樹林區，此時不妨上岸步行片刻到達深涌客家村，在布滿皇帝棕櫚樹的美景相伴下，品嚐地道客家菜。若體力充足，可以一直划至深涌以西約2.6公里的無人島——燈洲，甚至一路向北進發，觀賞位於荔枝莊的奇異火山岩。



■不論新手還是老手，進行水上活動也應穿上助浮衣。



■水上運動專用的包跟包趾鞋可防滑及防止沙石刮腳。

井頭村

香港不乏適合水上活動的海岸美景，踏入炎夏吸引不少玩家乘風破浪，像獨木舟及新興的「SUP」直立板也深受歡迎。不過，近年有不少水上活動意外發生，上周便有一名男子於石澳玩直立板期間懷疑意外墮海溺斃。專家提醒，無論是否深諳泳術，在進行水上活動前必須

做足以下安全措施，以防樂極生悲。

企嶺下海

1 烏洲

2

榕樹澳

3 深涌

行程

起點

企嶺下

烏洲

榕樹澳

深涌

企嶺下

終點

1. 救生衣不離身

救生衣能在落水時將失去意識的使用者自行扶正，面部朝上，把口鼻托在水面上一定距離。由於救生衣體積較大，在進行水上活動時或會干擾划行動作，較為輕巧的助浮衣是另一選擇。不過，助浮衣只能協助使用者於水中浮起，欠缺將頭部自動扶正功能，對於不諳泳術者或海浪太大，仍會有一定危險。而不論是穿着救生衣還是助浮衣，建議玩家在進行水上活動前最好掌握基本泳術，能穿着衣服游泳最少50米。此外，避免赤腳上船，穿着具備防滑功能的包跟及包趾膠鞋。為了保護皮膚過度暴露在太陽底下而造成曬傷，可以選擇長袖的防曬衣及潛水衣，同時在低溫的環境下也可以防止身體失溫。

2. 仔細檢查裝備

在落水前仔細檢查槳板、槳、尾舵有否損壞或是螺絲鬆脫，如果獨木舟及直立板是屬於充氣型，必須確保充滿氣且其壓力值為正常，才能安全且穩定地在水上划行。如使用直立板，即使是於平靜水面亦必須正確扣上腳繩，即使不慎落水也能避免人板分離。謹記帶備充足飲用水、能量食品、哨子與防水電筒，哨子能夠在發生緊急情況時求助，電筒則能在能見度欠佳時，協助在黑暗中導航或是向其他人發出求救訊息。

3. 觀看天氣預報

出發前記得查看天氣預報，了解當日的水流、風向與潮汐時間，切忌在視野不清、水流湍急或吹離岸強風而沒有屏障的環境下進行活動。即使出門時天氣晴朗且風平浪靜，但氣候狀況很可能會迅速改變。特別是初學者更要注意漲退潮或是水流的狀況，否則划行會變得非常困難。香港天文台及海事處網站均有提供實時潮汐預報與水流預測，以海事處的水流預測為例，藍色箭嘴顯示每小時水流速度為0至0.5海里，代表水流平靜；紅色箭嘴則為每小時水流速度達到2.5海里或以上，代表水流湍急，應避免在該流域進行水上活動。

4. 避於強風划行

避免在近海風和海流處划行，無論槳手的划行能力如何，海風和海流都會迅速將你帶到遠海，這樣一來要划回起點或岸上將會非常困難。遠離航道、繫泊區及捕魚的船隻，避免在有其他人游泳、衝浪、釣魚的地區進行獨木舟或直立板活動，因為兩者需要較大的活動空間，應避免與其他使用者搶道，特別在海上因岸流或是浪的影響，太靠近衝浪者或游泳者可能會造成碰撞受傷。

5. 告知他人路線

出發前務必將路線及起行、預計回程時間告訴其他人，確保將手機放在防水袋中不會弄濕，在緊急情況也能與外界保持聯絡。盡可能結伴同行，避免獨自活動，一旦遇上意外也能互相照應。如不小心因任何原因漂向外海，請記得待在獨木舟或直立板上等待救援，千萬不要隨便離開船體，避免浪費體力及發生落水等意外。在發現有漁船或其他救援船艇靠近時，可做國際救援動作：將槳豎起舉向天空旋轉揮舞，讓對方知道你有困難需要協助。如果是遇上船翻覆人落水，請切記不要讓獨木舟或直立板遠離身邊，即使無法重回船上，扶着船體也可以讓你節省體力等待救援。如果不幸連船體都漂離，此時千萬不要緊張，如有同行友人一起落水，請牽手躺著圍成圓圈成仰漂姿勢，保存體力待援，亦可不定期吹救生衣上的哨子，讓他人知道你的位置。

6. 保持充足體能

所有水上活動也具有一定危險性，特別是遇上強勁海風與海流，需求體力更大。建議平時也要保持適當的體能訓練，以防出海後體力不支難以回岸，不要在疲倦、飢餓或過飽時進行水上活動。

■獨木舟是夏日熱門水上運動，參加者需對水流及導航標誌有一定認識。