

韓國經典綜藝節目《Running Man》中經常出現的極限運動驚險刺激，亦可協助玩家克服心理恐懼，即使在香港受到環境所限，近年亦吸引不少新手玩家挑戰自我。不過，日前一名飛躍道(Parkour)愛好者在天台練習時不幸墮樓身亡，引起大眾對極限運動的安全關注。除飛躍道外，如滑翔傘、攀岩及溪降等，都是近年深受港人歡迎的極限運動，在突破極限之前，首要遵從安全守則。

滑翔傘亂闖可被檢控

前年網上曾瘋傳一段滑翔傘急降馬路誤撞貨車影片，西貢一間農莊亦在今年5月投訴遭滑翔傘玩家「空襲」踩爛農作物，引起大眾質疑在港進行滑翔傘活動的安全風險。據法例規定，任何人士如因魯莽或疏忽操作航空器（包括滑翔傘）而危害他人或財產的安全，可被檢控。現時在香港進行滑翔傘活動的人士無須向當局或任何機構登記，也不需作飛行前規劃或飛行後記錄。不過，法例規定任何人士在未獲民航處處長批出許可證的情況下，以滑翔傘提供任何航空服務作出租或受酬即屬違法，故如欲付費參與滑翔傘活動，應選擇持有許可證的合資格人士或機構。

持許可證方可出租飛行

為保障安全，民航處建議只可以在白天及具備目視氣象條件的情況下進行滑翔傘飛行，飛行時需遠離雲層並確保能時刻清楚看到地面，而且規定只能在8個空域範圍內進行滑翔傘活動，包括浪茄灣、

■滑翔傘需在本港指定空域飛行。

北潭凹、八仙、馬鞍山、西灣、石澳、南大嶼山以東及南大嶼山以西。飛行人士亦需避免於任何公眾泳灘上空進行滑翔傘飛行活動或降落在任何公眾泳灘，亦不應在未經土地擁有人許可的情況下，降落在私人物業上。在飛行前，參加者應確保具備合適資格和能力，例如獲得具資歷級別制度的滑翔傘組織所發出的資格，及身體狀況適合的情況下進行滑翔傘飛行活動。

有本地滑翔傘組織編製了場地指南，參加者可從中參考並充分掌握和熟習場地特性，包括載於香港航行資料匯編的場地邊界、適合作為起飛和降落的場地及其潛在危險，並需注意天氣變化，確保當日天氣，包括風向及風速適合進行滑翔傘飛行活動，並攜帶能發送遇險位置信號的位置追蹤設備，或使用能實時分享位置訊息的服務或應用程式，以協



助搜救人員在緊急情況下及時進行搜救工作。活動前謹記檢查裝備，確保滑翔傘、座袋、頭盔

盔和安全設備狀況良好、傘

繩沒有斷裂或磨損。時刻在符合設備的重量限制內操作滑翔傘和座袋，在飛行期間，滑翔傘飛行活動者應：

1. 時刻留意周圍狀況，依照國際認可的操作守則，避免與其他滑翔傘或飛機發生碰撞。
2. 考慮當前的天氣狀況、滑翔傘飛行活動者的技術水平及滑翔傘的操作性能，時刻與其他滑翔傘或飛機保持足夠距離。
3. 與地面上的人和物件保持安全距離，以確保滑翔傘活動不會危及他人和財產。
4. 按自己的能力飛行，注意滑翔傘裝備的限制。
5. 注意天氣突變，如遇上惡劣天氣，應立即降落。

運動保險拗柴都 Claim 得

在付費進行極限運動前，宜先向負責單位確保有否購買第三者保險，一旦出了意外也可追討。近年市面上亦有推出不少運動保險，為運動愛好者提供保障，包括運動傷害、意外醫療費用、或參加體育活動時發生的傷病，例如韌帶撕裂、肌腱斷裂及心臟驟停等，有的保險甚至會賠償受保人在受傷期間無法使用健身房或瑜伽室的月費損失。不少人認為如已購買了意外保險，就不需要額外的運動保險，但其實兩者之間並無衝突，意外保險保障的範圍較大卻不夠全面，對於運動受傷的賠償額度未必有專門的運動保險來得多，而且部分運動保險仔細考慮了受保人受傷後的全部損失，例如行山時不慎使用漫遊數據而造成的額外費用，這些都是意外保險所沒有。現時不少運動保險也有涵蓋攀岩、滑翔傘等較高風險的極限運動，不過或會有場地及安全指引限制，例如需要專業教練在場指導等，故在選購前應細閱條款。

■溪降運動需注意天氣變化。

攀岩溪降宜跟團勿獨行

若是單單行山已不能滿足好動的你，攀山涉水如攀岩、溪降既能挑戰高難度，又可探索大自然美景，可說是進階之選。不過，兩者皆需要充足安全裝備及技術輔助，初學者應跟隨專業教練指示活動。

電視劇上徒手攀岩講手機的情節僅屬戲劇效果，現實之中攀岩除要準備鈎環、確保器(ATC)、下降器(GriGri)、攀岩鞋、安全吊帶等安全裝備，還要掌握領攀法、下降技術、拯救方法等，而且還需要充足體力應付攀爬動作，故初學者宜先經過專業教練訓練，當中包括結繩、使用裝備及

熟讀安全事項，並在人工攀石場熟習技巧，才在專業指導下攀爬天然岩石路線。至於在炎夏甚受歡迎的溪降(Canyoning)運動，坊間不少體驗課程能讓新手首度參與，也可跟隨專業教練指示越溪涉水，而且會為參加者提供安全裝備。溪降活動最大風險是遇上天氣突變及山洪暴發，如出發前一天山區降雨量超過30至50毫米或當天下雨，皆不建議前往。當發現溪水變得混濁，且上游天色不佳，極有可能上游正下大雨，應盡速上岸離開。不論是攀岩抑或溪降，皆不建議獨自活動。

■攀岩課程大多經過裝備使用及安全講解，才作實地活動。



極限運動有極限
安全守則要遵守