

■「直立板」是近年十分流行的水上活動之一。 網上圖片

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。本報特此整理水上活動安全須知，讓大家參考。

水上活動安全行先

水上活動安全守則

熟諳水性

在海中心跌落水的話，還是要有基本的游水技巧。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。

仔細檢查裝備

炎炎夏日，很多人都會選擇玩水上活動，例如近年十分流行的「直立板」、獨木舟等。但在落水前一定要仔細檢查有關裝備，如獨木舟及「直立板」是屬於充氣型，必須確保充滿氣且其壓力值為正常，才能穩定地在水

上划行。如使用「直立板」，必須正確扣上腳繩，避免落水時人板分離。亦要檢查相關的水上活動用品及應急裝備，如急救包、哨子、救生衣、電筒等是否齊全。

清楚環境資料

進行水上活動之前，最好對身處的環境有一定認識，包括知道哪裏是安全範圍，便不要游出安全的海域了。

留意天氣及海面情況

大家可上網觀看天氣預報和在沙灘位置了解當日的水流、風向、潮汐漲退等資料，以免出現潮退時困在礁石間的危機，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。

告知他人水上活動路線

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。

保持充足體能

所有水上活動都具有一定危險性，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，亦謹記不要在疲倦、飢餓

或過飽時進行水上活動。

應急三寶

所指的是食水、手機和能量食品。

國際求救動作

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，或者在艇上以雙臂在身體兩側緩慢地重複上下擺動。讓對方知道你有困難需要協助。如果是遇上船隻翻覆人落水，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，請牽手着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。

穿着合適裝備

太陽帽和太陽眼鏡、長袖的防曬衣物、包蹣包鞋。

發現懷疑鯊魚蹤跡

鯊魚通常在夏季出沒，活躍於攝氏24度的溫暖海水，在清晨及黃昏時份覓食。一旦遇上鯊蹤，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；獨木舟及「直立板」使用者須將舟或板划到近岸處組成艇排，靜待拯救人員或教練協助返回岸上。

禁止進行的水上活動

香港水域內禁止使用的水上活動裝置包括水上飛板、浮滑板、充氣彈床。

熱衰竭/中暑

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。

急救方法

熱衰竭

■ 將患者移往陰涼處補充失去的水分及鹽分。

中暑

■ 盡速協助患者降低體溫。
■ 尋求醫療援助。

體溫過低

進行水上活動時，沾濕的身軀遇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。

急救方法

■ 防止患者體熱繼續散失。
■ 協助患者取暖，及回復正常體溫。

一般受傷

急救方法

■ 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。
■ 防止休克。
■ 固定骨折。

■ 國際求救動作示範。



■ 獨木舟必須確保充滿氣，且其壓力值為正常才使用。 網上圖片

