



2020年水上活動安全研討會

海上游泳和海上活動之安全注意事項

香港拯溺總會 - 預防溺水委員會主委

何福強先生



香港拯溺總會 - 簡介

- 成立於**1956**年是一個非政府的志願組織。
- 主要工作是推廣水上安全知識，提供拯溺培訓、考試評核及簽發專業拯溺資格証書包括推動及參與拯溺運動比賽。
- 提供本地及國際綜合性拯溺訓練計劃包括泳池及沙灘救生、救生快艇拯救、水上電單車拯救、潛水拯救、獨木舟拯救及水上急救等。



游泳上岸遭水藻纏腳
遊船河男子 大蛇灣溺斃

意外事故案例

瘋狗浪捲走兩釣魚郎

一人掙扎游回岸 一人被大海吞噬

玩獨木舟再游泳 疑氣力不繼
壯漢出海摸蜆溺斃
【本報訊】熱愛水上活動的大嶼山居民，昨晨偕妻及三名友人到石壁
中死者文卓恆(35歲) 前仍未尋獲事主，他既



海域區游泳風險

- 海流
 - 裂流 (**Rip Current**)
 - 海浪
 - 天氣
 - 水溫
 - 海洋生物
- * 海岸邊的環境
 - * 不明水底環境
 - * 航道
 - * 艇隻
 - * 距離難以判斷
 - * 體力



海域區游泳安全要注意的事項

- 盡量使用有救生員當值的公眾泳灘及泳池游泳
- 避免在海域區游泳
- 如果需要在海域區游泳，便要注意以下的安全事項：
 - 懂游泳
 - 評估自己的能力
 - 當時身體狀態是否適合
 - 切勿酒後或服食藥物後游泳
 - 下水前有足夠熱身
 - 了解游泳區域環境 及預設自救的方法
 - 適合的泳裝
 - 結伴同游



海域區游泳安全要注意的事項

- 最好有救生資格的朋友監察下游泳(備有救生器材)
- 在熟識的環境區域游泳
- 不要游得太遠
- 遠離航道
- 帶備「安全浮泡」

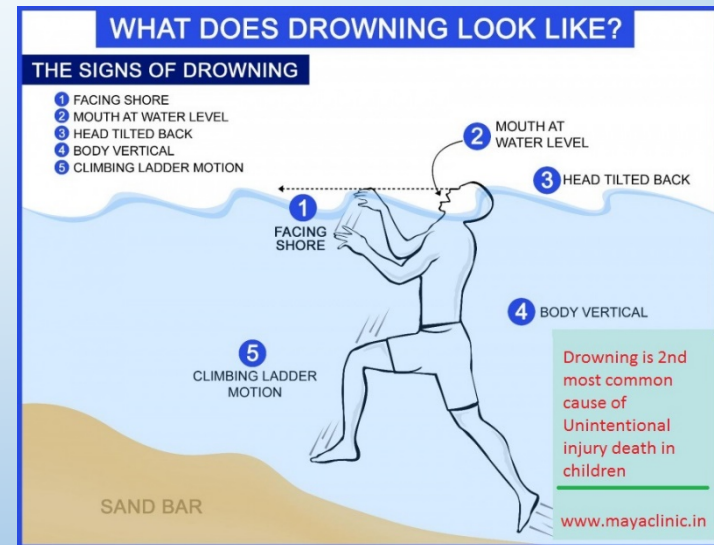
溺水的意外成因

- 缺乏溺水所造成危害的認知、輕視及錯誤判斷其傷害性
- 在易發生溺水的地方，沒有足夠的警示字句及告示、亦沒有圍欄去保護甚至禁止進入
- 沒有足夠的監察及指導系統
- 沒有救生員當值
- 沒有足夠能力去拯救溺者



慎防溺水意外成因及策略

- 留意天氣、水流、潮汐、水域環境
- 在有救生員當值的水域游泳
- 泳灘懸掛紅旗切勿下水
- 身體不適或飲酒後，不宜游泳
- 游泳前，不可過饑或過飽
- 必需進行足夠的熱身運動
- 自我評估，量力而為
- 結伙同游，互相照顧
- 加強公眾水上安全意識及救援技巧



划艇、磯釣意外

- 巨浪掀翻舢舨, 露營者聞呼救, 兩釣魚郎深夜墮海幸獲救。
- 十呎浪打沉龍舟, 21健兒墮海獲救。
- 磯釣熱點西貢火石洲, 曾經發生釣魚客墮海身亡慘劇。

瘋狗浪捲走兩釣魚郎

一人掙扎游回岸 一人被大海吞噬

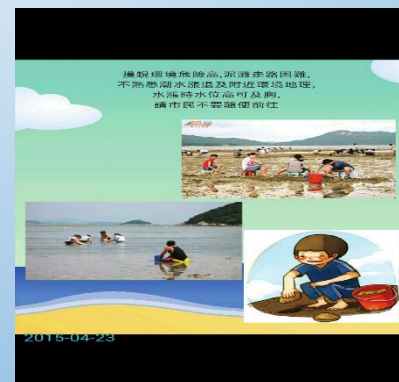
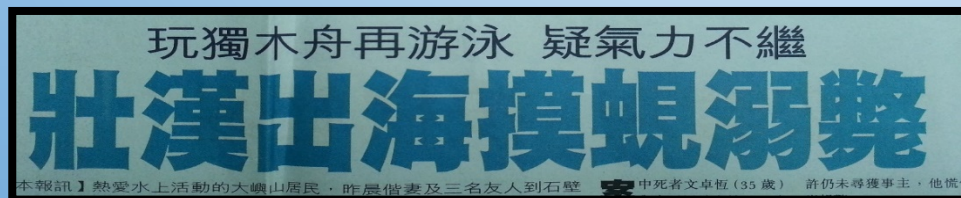
划艇、磯釣意外處理

- 注意天氣、潮汐變化
- 必需穿著合適的救生衣
- 留意突如其來的大浪
- 不慎墮海，保持鎮定
- 慢慢游回岸邊或艇旁
- 小心登岸或登艇
- 召援及等待救援

捉蟹、摸蜆意外成因

- 摸蜆/捉蟹環境危險高，附近有礁石，容易受傷。
- 泥灘走路困難，回程時會倍感消耗體力。
- 不熟悉潮汐漲退時間及附近地理環境。
- 水漲時可能風高浪急，水位高可及胸，導致呼吸困難，遇溺身亡。

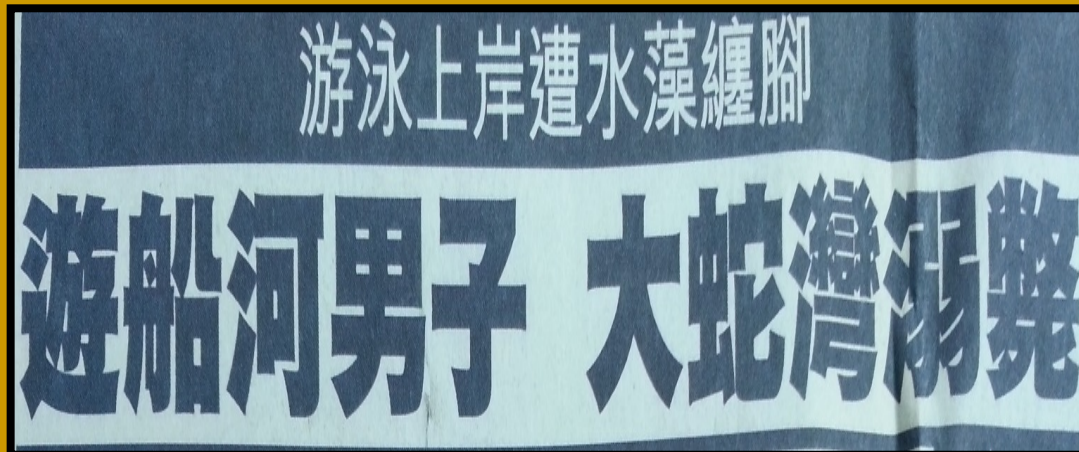
* 市民不應隨便前往危險的地方





船河意外成因

- 天氣、環境突變
- 受驚、抽筋
- 暴寒、體力不支
- 突發病(心臟病)
- 割傷、撞傷
- 雜物或水藻纏繞
- 受海洋生物攻擊 (水母)
- 缺乏海浴常識





防止船河意外

- 了解活動當日的天氣及變化
- 安排救生員當值
- 選擇合適的地點暢泳(了解水底狀況及水深)
- 自我評估(體能、泳術)
- 暢泳前做好準備(熱身)
- 切勿單獨游泳(結伴同游)
- 遇有事故保持鎮定，呼叫或揮手求助



覆舟待援

- 翻船墮海，而船隻又浮於水面。可爬上船肚(船底)等待救援。一般的船隻/舢舨翻轉後因艇艙充氣，仍可浮於水面一段較長時間。
- 除訓練外，切勿試圖將覆船翻正
- 可握著半浮沉船隻的艇邊，增加被發現的機會，等待救援





海上求救

- 穿上救生衣
- 高舉單手在頭頂上，左右搖擺
- 減少活動，放鬆身體，稍作仰浮，讓口、鼻露出水面保持呼吸
- 手或雙腿微動，以保持平衡身體
- 如有傷口應立即包紮
- 以保暖姿勢或方式靜待救援
- 當有搜救人員接近時，可發出任何求救訊息



等待救援

保持體溫姿勢(HELP) 相互圍隴 (Huddle Position)



- 頭部離開水面
- 手肘緊夾身側
- 雙腿放鬆但靠隴
- 背向風浪
- Heat
- Escape
- Lessening
- Posture

- 多人圍靠一團, 減少水流帶動體溫流失(目標放大)

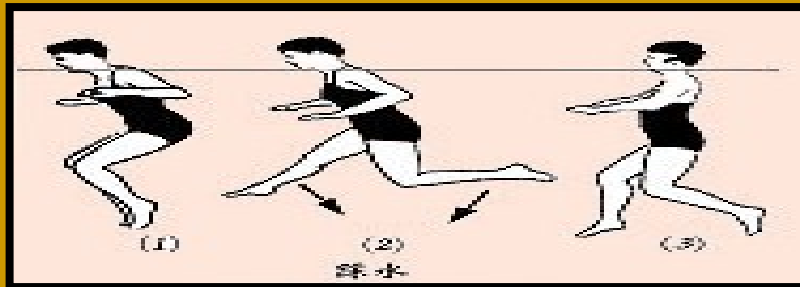




自救技巧

- 踩水
- 水母漂浮
- 仰浮
- 衣物作浮具
- 抽筋處理
- 搖櫓泳
- 防止過度失溫

- 游泳
- 踢腿前進
- 水中脫掉衣物
- 高處躍下



搖櫓泳可產生向上支撐力助浮



臨時助浮物，保溫物品

- 大型垃圾袋，塑膠盛器，水桶，充氣球，發泡膠，木板及木槳等
- 衣服，鞋襪，膠紙，膠袋



自救七步曲

- 1. 保持鎮定
- 2. 制定自救策略
- 3. 準備行動
- 4. 執行自救策略
- 5. 遠離險境
- 6. 求救訊息
- 7. 等待救援



(完)

多謝各位！