



中國香港龍舟總會

Hong Kong China Dragon Boat Association

龍舟水上安全講座 2018

日期：28.05.2018 (星期一)

時間：1900 - 2100

地點：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓



講座內容

1. 香港龍舟歷史及發展
2. 香港及國際龍舟賽事
3. 訓練安全事項
4. 操舵及航行規例
5. 天氣及水上活動安全
6. 個人裝備
7. 香港海事條例及注意事項 (由嘉賓海事處官員講解)
8. 個案分享
9. 發問環節



香港龍舟歷史及發展



- ◆ 中國是龍舟運動的發源地
- ◆ 香港是龍舟運動推廣到全世界的地方
- ◆ 香港漁民是香港龍舟運動的先驅者
- ◆ 龍舟運動由傳統的節日項目推廣至現今的競賽項目

HK





香港及國際龍舟賽事

國際龍舟聯合會(IDBF)及亞洲龍舟聯合會 (ADBF)賽事：

世界龍舟錦標賽

世界俱樂部龍舟錦標賽

亞洲龍舟錦標賽



香港及國際龍舟賽事

香港賽事：

端午節期間及其他的地區性賽事

國際性賽事

國際龍舟邀請賽(IDBR) 22-24.6.2018

中環海濱

香港國際龍舟錦標賽(HKIC) 26-28.10.2018

官塘海濱花園



香港及國際龍舟賽事

籌組比賽注意安全措施：

- ◆ 設賽事主管及安全主任
- ◆ **U18及展能組必須穿着助浮衣 PFD 作賽**
- ◆ 翻船拯救程序



講座內容

1. 香港龍舟歷史及發展
2. 香港及國際龍舟賽事
3. 訓練安全事項 ←
4. 操舵及航行規例 ←
5. 天氣及水上活動安全 ←
6. 個人裝備 ←
7. 香港海事條例及注意事項 (由嘉賓海事處官員講解)
8. 個案分享
9. 發問環節



訓練安全事項 – 1



舉辦訓練單位/參加者/家長：

- 制定合適的訓練計劃、安全守則及緊急事故措施。
- 資深教練和舵手並應持有有效的證書。
- 留意訓練場地情況和天氣變化(暴雨/雷暴/石湖)。
- 未成年參加者必須取得家長同意書, 須穿助浮衣PFD。
- 參加者須穿著合適水上活動服裝。



訓練安全事項 – 2



助浮衣 PDF - Personal Floating Device

- ◆ 須使用認可的助浮衣(非充氣式)以供參加龍舟活動者使用。
- ◆ 切勿使用充氣式救生衣或助浮衣。

螢光



EN ISO
12402-3



EN ISO
12402-4



EN 393
Type 5

European standards for personal flotation devices must all carry the CE mark or appropriate ISO standard number.



訓練安全事項 – 3

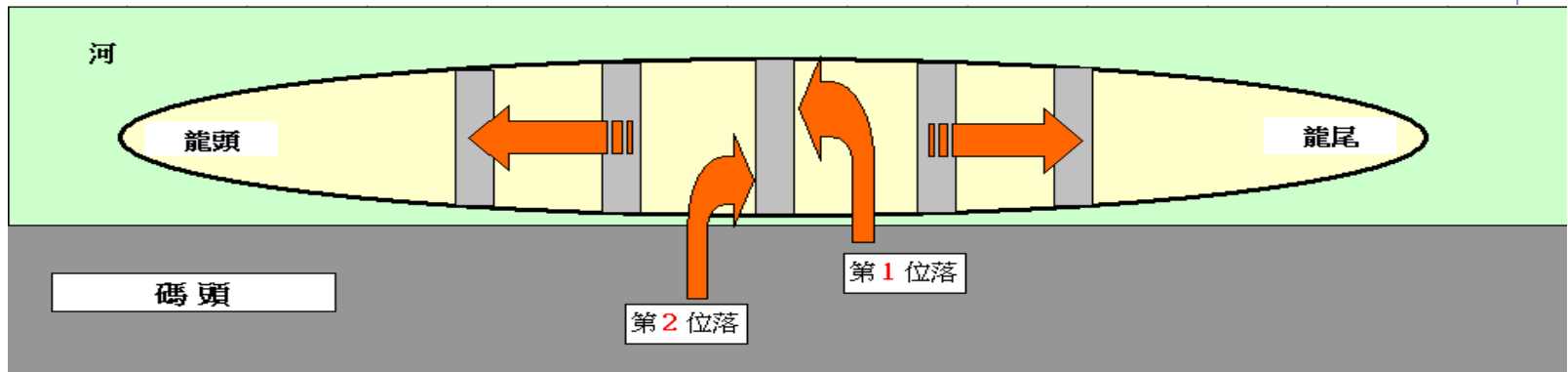


龍舟及器材（在指定近岸訓練區）：

- 每隻龍舟本身應具有足夠的浮力。
- 龍舟切勿超載。
- 教練須於出發前檢查龍舟及器具良好。

⑩ 註：離岸及遠程訓練於之後編幅介紹。

上落船安，免翻側做成危險：





操舵及航行規例



- 不應在繁忙的水域內進行龍舟活動。
- 嚴守國際海上避碰規則 (Strictly comply with I. R. P. C. S.) 及遵守香港海事處法例及指引。
- 遵從有關組織所制定的河道/海域航行指引。
- 夜間航行燈號。(國際海上避碰規則第369N章附表C部號燈和號型規則25條D(ii))。
- 盡量避免不必要的超越。
- 避免靠近船隻上落區。
- 避免不必要的橫過狹窄航道。
- 保持瞭望避碰及遠離危險。



操舵及航行規例



不應在繁忙的水域內進行龍舟活動。



避風塘通航區



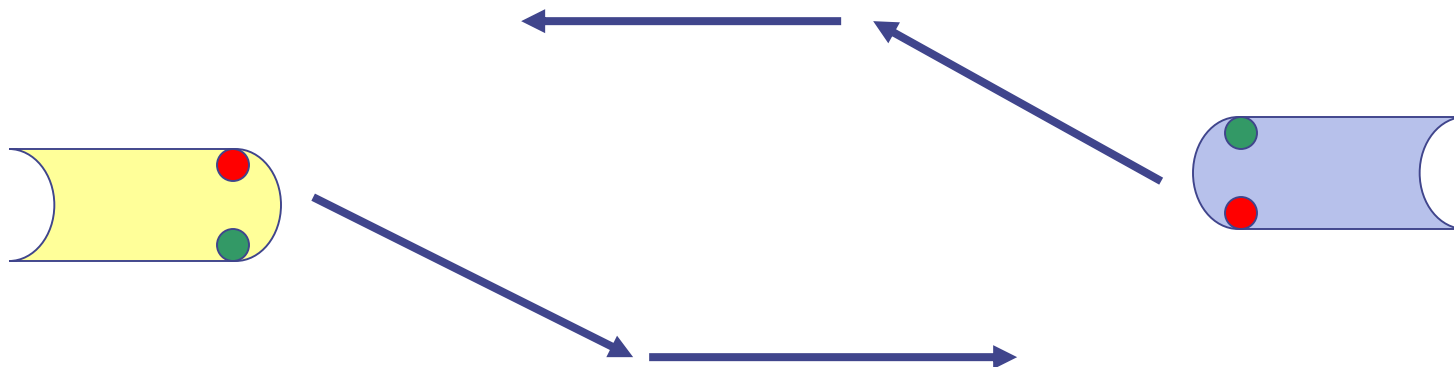
碼頭



操舵及航行規例



遵從有關組織所制定的河道/海域航行指引。

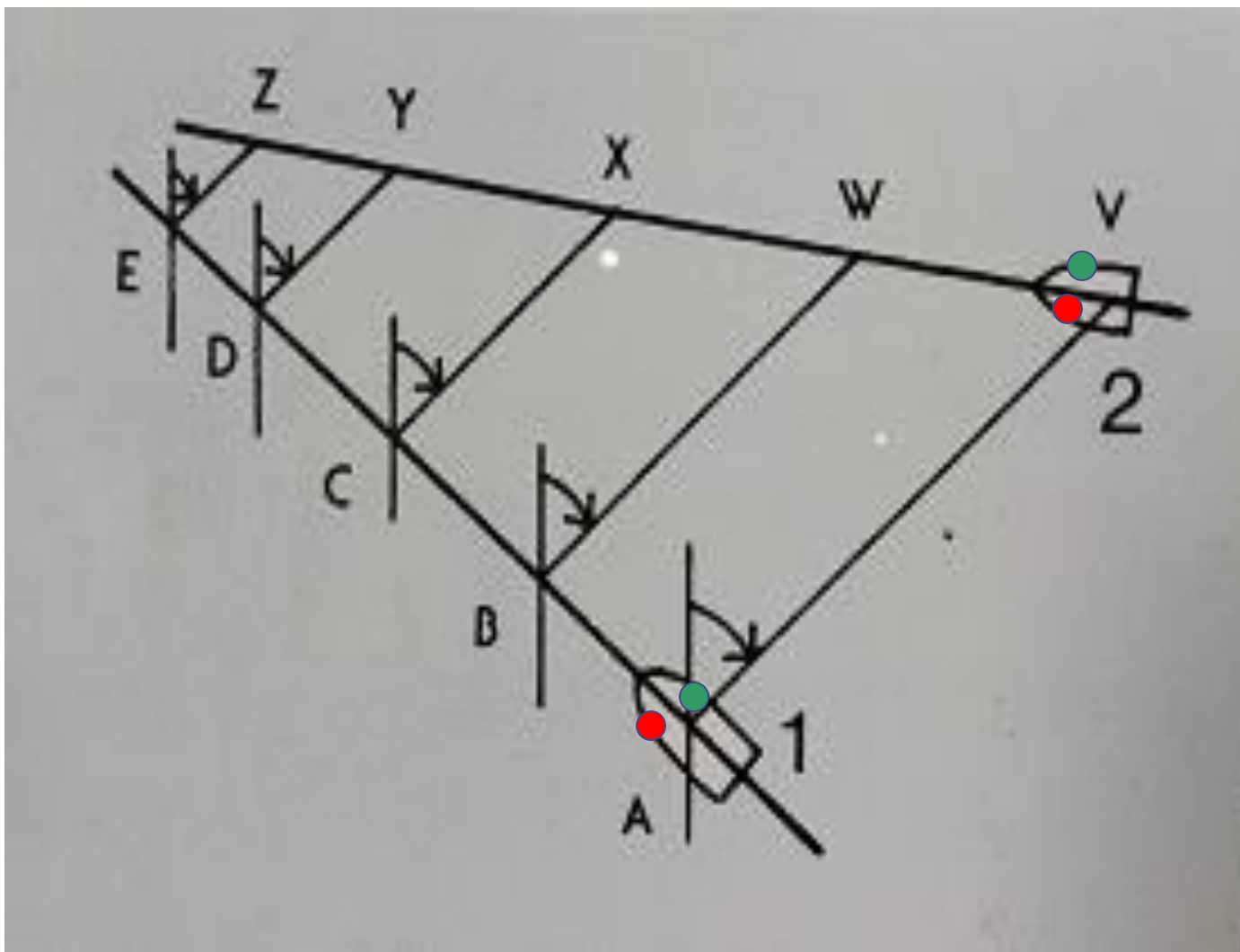




操舵及航行規例



嚴守國際海上避碰規則





天氣及水上活動安全 – 1

- 制定強烈季候風訊號、暴雨或雷暴指引。



黃色暴雨警告信號

T1

一號戒備信號



雷暴警告



紅色暴雨警告信號



黑色暴雨警告信號

L3

三號強風信號

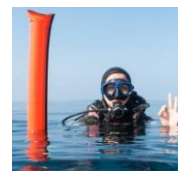


- 留意不穩定天氣變化, 保持警覺。 (雷暴/石湖天文台提供網站和手機應用程式)



- > 天氣雷達圖像
- > 閃電位置資訊
- > 氣象衛星圖片

- 海上游泳者和潛水員浮標。



- 如參加者身體不適。



酷熱天氣警告



天氣及水上活動安全 – 2



閃電和雷 光速跟聲速有差異，光速為每秒30萬公里，聲速為每秒330米。



- 主頁
- 最新消息
- 關於我們
- 天文台動態
- 服務概覽
- 瀏覽數字
- 新聞公報
- 天氣隨筆
- 今日天氣警告
- 本地天氣觀測
- 天氣預報
- 天氣監測圖像
- > 天氣雷達圖像
- > **閃電位置資訊**
- > 氣象衛星圖片
- > 天氣圖
- 沙塵天氣預報

天氣 | 氣候 | 社群 | 學習 | 消息 | 電

閃電位置資訊

在過去一小時（下午8時00分至8時59分）在香港境內錄得之閃電次數：

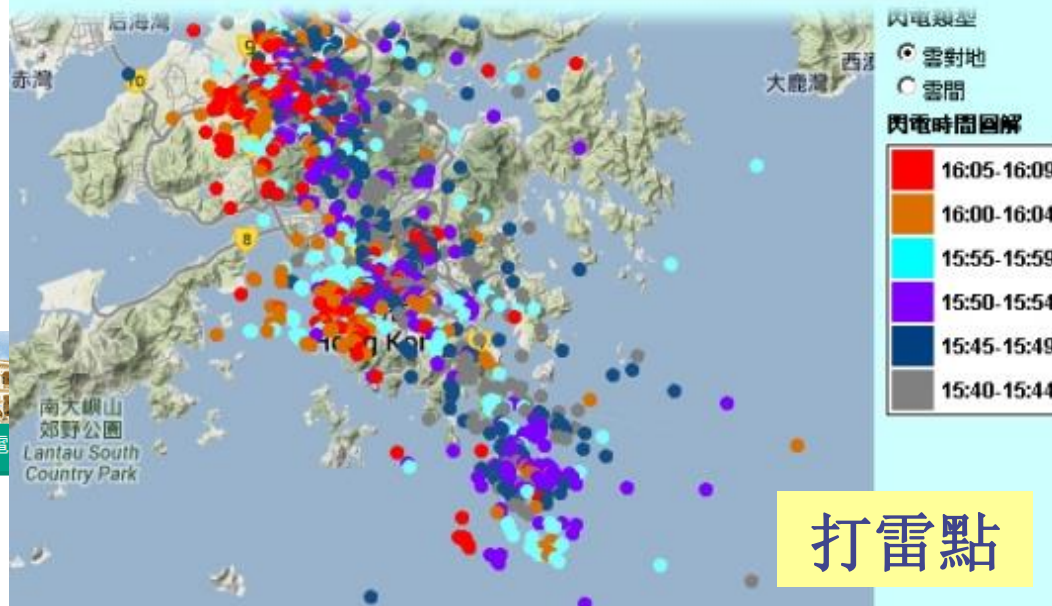
雲對地閃電: 0 雲間閃電: 0

- [最近一小時香港境內雲對地閃電次數分佈](#)
- [近期香港境內雲對地閃電次數分佈](#)
- [今天及過去三天在香港境內錄得之閃電次數](#)
- 如欲了解天文台如何探測閃電，[請按此](#)觀看影片
- [香港過去的閃電密度圖](#)

在過去一小時（下午3時00分至3時59分）在香港境內錄得之閃電次數：

雲對地閃電: 3026

雲間閃電: 1169



打雷點

距離（米） = 閃電後多少秒才聽到雷聲 x 330

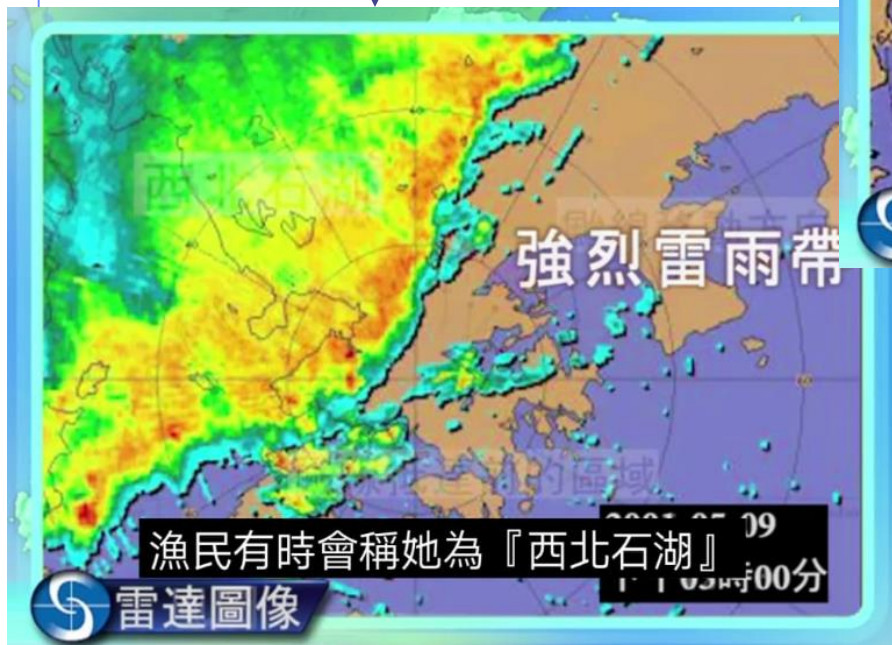
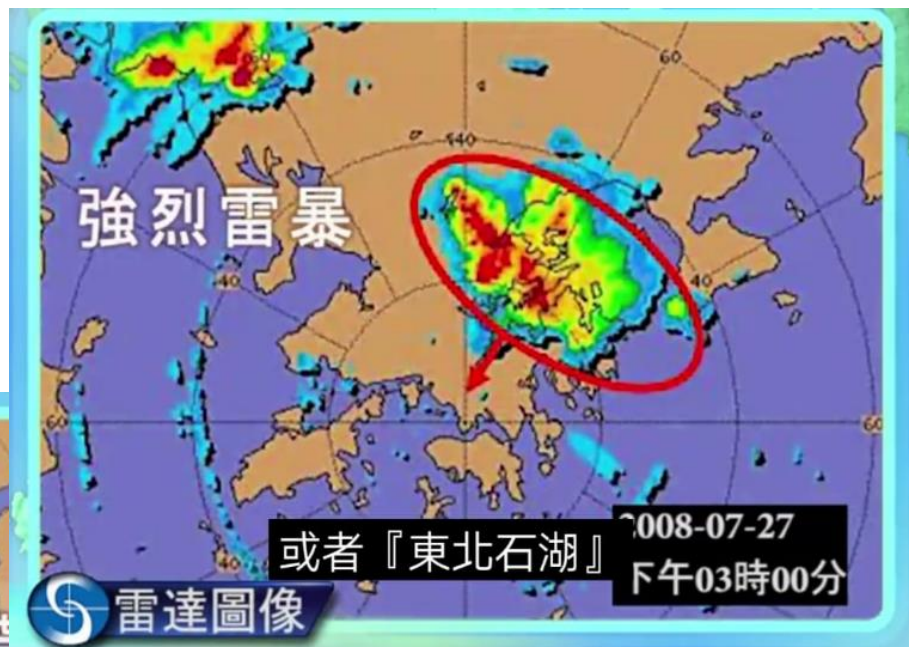
例如閃電後 3 秒才聽到雷聲，雷暴距離自己約1 公里。



天氣及水上活動安全 – 3



石湖氣象雷達圖象



氣流急下降「下擊暴流」風速可高達每小時**100**公里或以上, 相等於**8**號風球風力或以上。

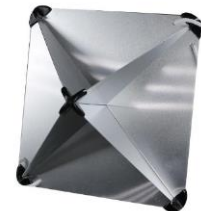


天氣及水上活動安全 – 4



龍舟遠航注意事項:

- 選擇較佳和穩定天氣的日子。熟識的地點/目的地，參加者能力。
- 教練須於出發前檢查龍舟及器具。(急救箱、防水電筒、哨子、海圖、水泵/水殼、手提氣笛、船頭船尾繩、錨、拋繩救生圈及指南針。)
- 所有人應穿上助浮衣，備有充足飲用水和一些乾糧。
- 應安排救生艇隨隊出發。夜間龍舟不宜遠程。
- 帶備手提電話並有防水保護;或備有與基地聯絡的通訊設備。
- 建議可裝上雷達反射器。





天氣及水上活動安全 – 5



遇危求救訊號:

- 如手機未能通訊:
- 用氣笛及或電筒發出求救訊號SOS。
- 無線電話呼叫 May Day。
- 用一方旗和球體垂直擺放於高處。
- 用大型橙色物體吸引注意。
- 兩臂側伸, 緩慢重覆上下擺動。



天氣及水上活動- 6



◆ <http://www.hko.gov.hk/sports/watersportsc.shtml>

香港特別行政區政府

科學創新
服務用心

香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY

紐約
23°C
11°C

主頁
最新消息
關於我們
天文台動態
服務概覽
瀏覽數字
新聞公報
天氣隨筆
今日天氣警告
本地天氣觀測
天氣預報
天氣監測圖像
電腦預報產品
我的天文台
地圖天氣
熱帶氣旋
航空氣象服務
海洋氣象服務
運動天氣資訊
 > 飛行運動天氣資訊
 > 水上運動天氣資訊
 > 遠足及攀山天氣資訊
社群天氣資訊
中國天氣
世界天氣
氣候資料服務
氣候預報
氣候變化
厄爾尼諾與拉尼娜
地震與海嘯

天氣 | 氣候 | 社群 | 學習 | 消息 | 電子服務 | 關注我們

水上運動天氣資訊

- 閃電位置資訊
- 天氣雷達圖像
- 衛星雲圖
- 本港地區天氣預報
- 九天天氣預報
- 華南海域天氣報告
- 空氣質素健康指數
- 水上運動風速預測
- 香港區域風力分佈資訊
- 潮汐資料 (預報及實時)
- 香港水域能見度
- 香港區域氣溫資訊
- 香港鄰近海域海水溫度 (地球觀測衛星圖像)
- 今日紫外線指數
- 紫外線指數預測
- 自動分區天氣預報



個人裝備及注意事項

初學者十項安全基本功：

水上活動最重要是安全，龍舟初學者必須謹記以下十項基本功。

宜：懂得游泳：參與龍舟操練前，肯定自己能夠游泳50米距離。 ←

做足熱身：每次練習先跟隨教練做足熱身動作。 ←

保持平衡：同一排左右手隊員一起落龍舟，以保持龍舟平衡。

檢查划槳：隊員取用划槳時，必須檢查槳葉及槳棍有否裂痕，槳棍是否鬆動。 ←

檢查水殼：坐在龍舟中間位置隊員，必須查看艇內有否擺放水殼。

忌：均衡飲食：練習前應避免空肚或過飽。 ←

切忌飲酒：飲酒直接影響判斷力及平衡力，練習前切忌飲酒。 ←

穿著涼鞋：為保護雙腳，應避免穿著露趾露踵涼鞋。

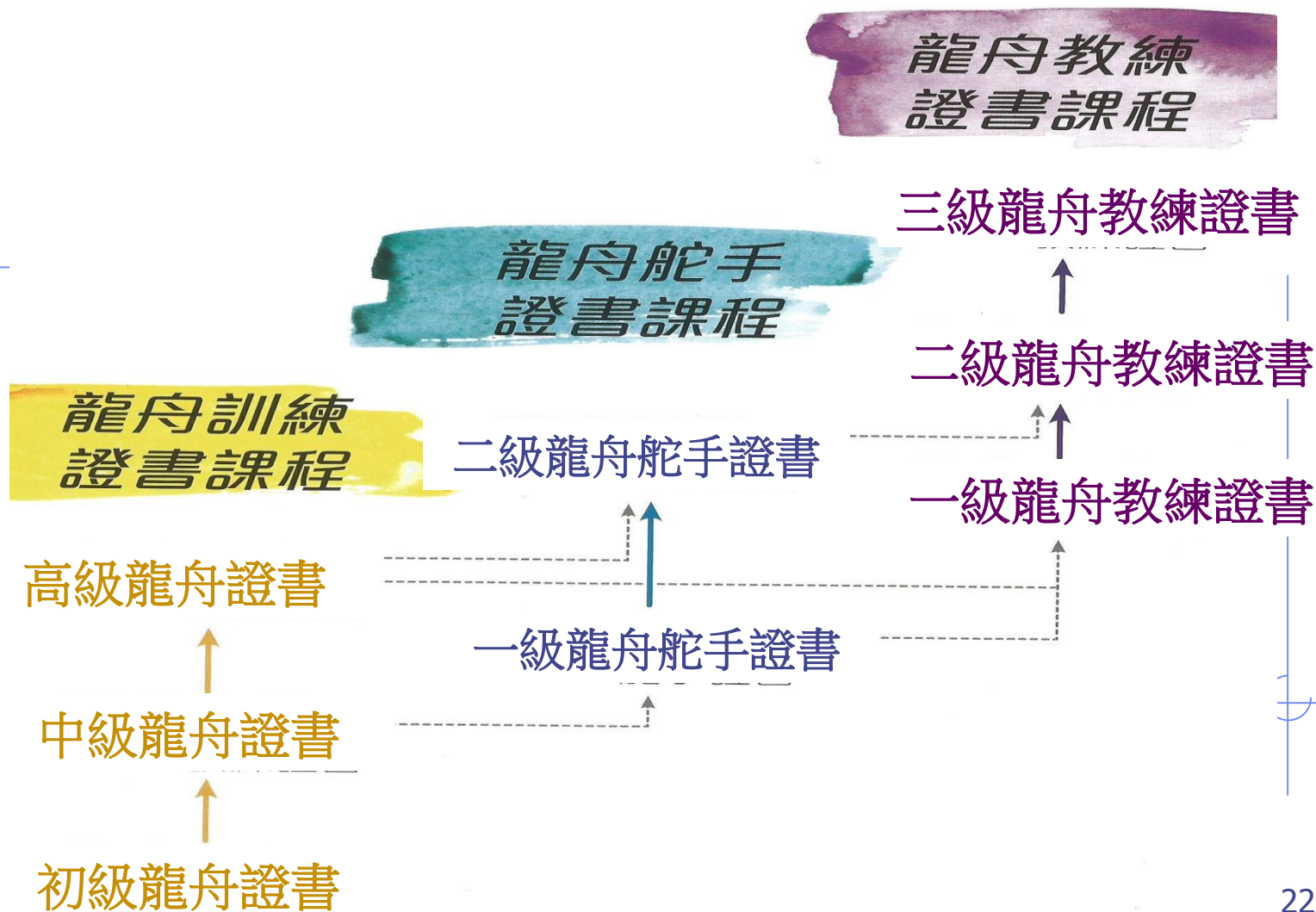
左搖右擺：遇到風浪時，隊員應把槳放在水中保持船身平衡，切忌身體隨浪左搖右擺令船身更搖晃。

擺放船槳：在船身走動前，應把划槳放在兩排座位中間，避免持著划槳在船上前後走動。

在龍舟上切勿自行走動，必須請示教練或航手。 ←



個人裝備及增值





個案分享



- ◆ 2007年星加坡龍舟隊於柬埔寨沈龍事件五人罹難





個案分享

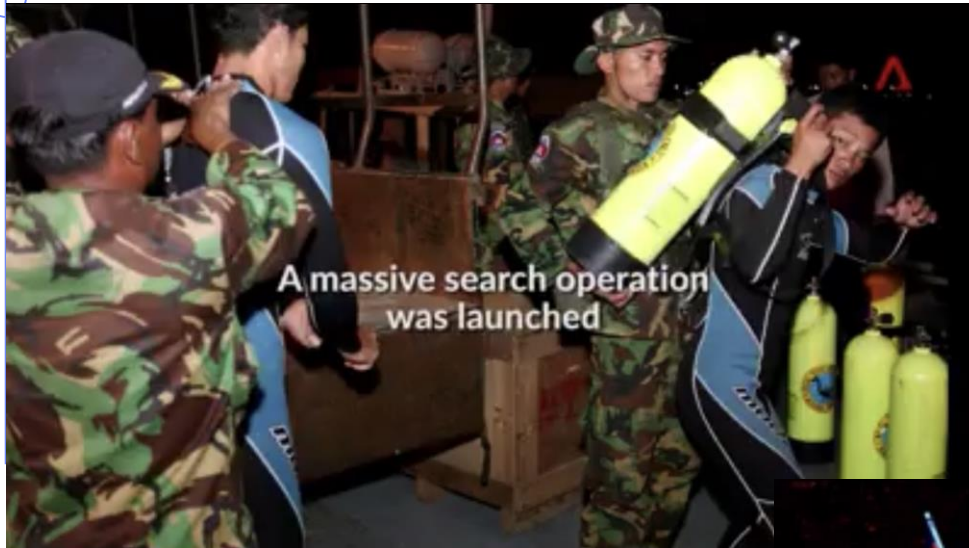


<https://www.channelnewsasia.com/news/singapore/singapore-dragonboat-tragedy-escaped-death-5-teammates-9402316>





個案分享





個案分享



- ◆ 2018年桂林兩龍舟於訓練中失控翻船





發問環節

Q & A





中國香港龍舟總會
Hong Kong China Dragon Boat Association

完
End

多謝！
Thank You !