

主辦機構:



中國香港游泳總會
HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION



NEW WORLD
HARBOUR RACE
新世界維港泳

冠名贊助:



新世界發展
New World Development



NEW WORLD
HARBOUR RACE
新世界維港泳

新世界維港泳 2023

運動員須知

參賽者於比賽前必須仔細閱讀此運動員須知

尊貴贊助:

FTLife 富通保險

New World Group Member 新世界集團成員

支持:



大會指定游泳裝備:



場地贊助:



主要贊助:



特別鳴謝:



大型體育活動事務委員會
Major Sports Events Committee



油尖旺民政事務處
Yau Tsim Mong District Office



目錄

序.....	3
比賽資料.....	4
注意事項.....	5
天氣.....	6
比賽物品及使用方法.....	7
比賽路線圖.....	16
起點區流程.....	17
比賽流程.....	19
終點區流程.....	21
緊急情況.....	24
比賽規則.....	25
責任聲明.....	26
附頁.....	27



序

1906年首辦的「維港渡海泳」又名「渡海泳」於1979年停辦，這個香港年度盛事每年吸引數以千計的泳手及觀眾匯聚於維港兩岸，在眾多本地和海外媒體的關注和報導下，見證了無數泳手在維港迷人景色襯托下暢游維港的經典一刻。

自此項賽事停辦後，中國香港游泳總會（泳總）並沒有放棄復辦渡海泳的念頭，承蒙社會各界人士包括市民、政府部門、贊助商及團體的鼎力支持及協助下，最終於2011年成功復辦渡海泳。比賽當天氣氛熾熱，賽事亦於吶喊聲和歡呼聲中圓滿結束。

2012年，「新世界維港泳」與第五屆亞洲公開水域游泳錦標賽一同舉行，更被香港特別行政區政府認可為「M」品牌大型體育活動。2014年更獲得由大型體育活動事務委員會頒發「最佳進步獎」，奠定維港泳作為香港大型體育活動的地位。2017年，維港泳重回40年前的經典賽道，泳手在維多利亞海港中心暢游。

今年是泳總繼2018年後，再次成功申請渡海泳為「M」品牌活動。新世界維港泳2023之賽道全長約1公里，起點設於灣仔金紫荊廣場公眾碼頭並以九龍尖沙咀星光大道公眾碼頭為終點。

本會希望透過舉辦維港渡海泳讓市民及參賽者能體驗這項富有香港特色的國際化活動、帶動本土經濟及推廣本地游泳運動，提升本港為亞洲體育盛事之都的形象。

祝願各位參賽者能於比賽中創下佳績，留下美好回憶。

中國香港游泳總會



一. 比賽資料

- 日期:** 2023年11月12日(星期日)
時間: 上午7時20分
地點: 灣仔金紫荊廣場公眾碼頭 至 尖沙咀星光大道公眾碼頭
報到時間:
競賽組: 上午6時45分至上午7時正。
優悠組: 第一組報到時間: 上午6時45分至上午7時正。
 第二組報到時間: 上午7時10分至上午7時40分。
 第三組報到時間: 上午7時40分至上午8時10分。
 第四組報到時間: 上午8時10分至上午8時40分。
 第五組報到時間: 上午8時40分至上午9時10分。

不報到者將被取消資格

賽事分組及比賽開始時間：

	競賽組				
	國際組		公開組		學校組
	男	女	男	女	男
比賽項目	1	2	3	4	5
距離	約1公里				
年齡	14歲或以上				
報到時間	06:45 – 07:00				
比賽時間	07:30				
參賽證顏色	白色	淺綠色	黑色	淺粉紅色	灰色
物件寄存牌及泳帽顏色	白色	淺綠色	黑色	淺粉紅色	灰色

	優悠組								
	小飛魚	粵港澳大灣區		男子組及女子組					
		男	女						
比賽項目	7								
距離	約1公里								
年齡	12歲或以上								
報到時間	06:45 – 07:00			07:10	07:40	08:10	08:40		
				-	-	-	-		
				07:40	08:10	08:40	09:10		
比賽時間	07:40			08:10	08:40	09:10	09:40		
參賽證顏色	金色	淺黃色	綠色	紅色	橙色	黃色	藍色	紫色	
物件寄存牌及泳帽顏色	金色	淺黃色	綠色	紅色	橙色	黃色	藍色	紫色	

*為考慮全體參賽者之安全，本會將以1,500米水試成績以不同顏色的參賽証分派5組報到時間，請所有泳員於指定的報到時間前不多於**15-20**分鐘到達灣仔金紫荊廣場，切勿早於20分鐘到達會場，提早報到者不被接納。



二. 注意事項

1. 參賽者應自行決定是否適合參加比賽，如有疑問，應諮詢醫生意見。
2. 本會強烈建議參賽者於比賽前接受海上游泳訓練。
3. 是次比賽未有特別交通安排，由於比賽場地泊車位緊絀，參賽者應**避免駕車**前往比賽場地並**盡量使用公共交通工具** (公共交通資料詳情請見附頁)。
4. 除大會工作船隻外，**其他船隻不准接近比賽範圍**，違者將被驅趕。
5. 基於安全理由及避免人群聚集，起點及終點不設觀眾區 (觀眾可於尖沙咀星光大道其他位置觀賞比賽)，大會建議參賽者與家人或朋友相約到尖沙咀 K11 Musea 商場附近會合。
6. 比賽前如感到不適或身上仍有傷口者，不應參加比賽。
7. 下水比賽前應作適量陸上熱身運動，比賽當天不能下水熱身。
8. 下水前，切忌空腹或過度進食。
9. 起點範圍內不設更衣設施，參賽者到起點比賽前，應預先穿上泳衣。
10. 參賽者應戴上泳鏡作賽。
11. 參賽者如需寄存個人物件，**必須使用由大會提供的寄存袋**，並須預先自行於袋上**清晰寫上個人參賽編號**。參賽者須確保其**所有**個人物品可放進寄存袋中。所有未能放進寄存袋中之物品須由參賽者自行處理。
12. 嚴禁攜帶任何危險物品 (如攻擊性武器、煙火、易燃、爆炸性物品或阻礙其他參加者之物品等)。
13. 如遇以下情況，比賽將取消：
 - 天文台於比賽當日早上 6 時仍懸掛 1 號或以上颱風信號；或
 - 紅色/黑色暴雨警告信號；或
 - 比賽場地發現紅潮；或
 - 任何突發緊急事宜導致不適宜進行海上游泳比賽。
14. 請參賽者按照大會工作人員指示，以維持場地秩序和保持賽事暢順。
15. 終點區設有淡水供參賽者沖身，惟參賽者**不得使用**任何洗髮或沐浴用品。
16. 完成賽事的參賽者應盡快前往個人物件認領處領回個人物品，以減少逗留於終點區之時間。
17. 任何參賽者如出席傳媒活動或接受傳媒訪問，必須穿著大會指定活動上衣或貼上大會提供的標誌。
18. 比賽得獎者必須穿著大會指定的活動上衣出席頒獎禮。



三. 天氣

2023 年 11 月 12 日的天氣預報

氣溫: 22°C - 27°C

相對濕度: 60 - 85%

東至東北風 1 至 3 級

短暫時間有陽光。

2023 年 11 月 12 日香港潮汐預測

時間	潮汐高度
凌晨 0 時	1.47 米
早上 7 時	1.66 米
早上 9 時	1.85 米
早上 11 時	1.67 米
下午 6 時	2.10 米

*有關天氣詳情請瀏覽天文台網頁 <http://www.hko.gov.hk>

2023 年 11 月水溫平均 24.2°C

*網上資料來源: http://meteodb.com/zh-TW/china/hong_kong



四. 比賽物品及使用方法

A. 電子計時晶片手帶 – 只適用於**競賽組**參賽者

每位**競賽組**參賽者將獲發電子計時晶片手帶 1 對及電子晶片腳帶 1 條，以記錄比賽成績。完成比賽後，參賽者須到「**晶片手帶交還處**」交還 1 對電子計時晶片手帶。如有遺失，參賽者必須向泳總賠償該**每條手帶**之成本費用港幣 \$500。如參賽者拒絕賠償，中國香港游泳總會將考慮取消有關參賽者**將來參加維港泳的資格**。電子晶片腳帶則**不須**交還。



於終點設置的感應板



電子計時晶片手帶 (必須交還)



B. 電子晶片腳帶

每位競賽組和優悠組的參賽者均會獲發電子晶片腳帶 1 條。(不用交還)

腳帶是考慮泳員是否完成比賽的其中一項有力證明，每位參賽者必須全程繫上腳帶作賽。



(i). 請把電子晶片腳帶反轉



(ii). 然後把末端的膠紙撕去



(iii). 把電子晶片腳帶收緊在腳踝上的位置
(膠紙部分只能使用一次，請於比賽當日使用)





C. 參賽證 (樣本)



二維碼

相片

參賽者資料

競賽組參賽證 (06:45 – 07:00):



主辦機構:



中國香港游泳總會
HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION



NEW WORLD
HARBOUR RACE
新世界維港泳

冠名贊助:



新世界發展
New World Development

優悠組參賽證:

優悠組第一組報到時間: 06:45 - 07:00

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - 小飛魚
Leisure Group - New World Springboard

Reporting Time : 報到時間 **0645-0700**

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - 大灣區 (男子)
Leisure Group - Greater Bay Area (Men)

Reporting Time : 報到時間 **0645-0700**

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - 大灣區 (女子)
Leisure Group - Greater Bay Area (Women)

Reporting Time : 報到時間 **0645-0700**

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (男子)
Leisure Group - Tier 1 (Men)

Reporting Time : 報到時間 **0645-0700**

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (女子)
Leisure Group - Tier 1 (Women)

Reporting Time : 報到時間 **0645-0700**

主辦機構:



中國香港游泳總會
HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION



NEW WORLD
HARBOUR RACE
新世界維港泳

冠名贊助:



新世界發展
New World Development

優悠組第二組報到時間: 07:10 - 07:40

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date 日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (男子)
Leisure Group - Tier 1 (Men)

Reporting Time : 報到時間 **0710-0740**

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date 日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (女子)
Leisure Group - Tier 1 (Women)

Reporting Time : 報到時間 **0710-0740**

優悠組第三組報到時間: 07:40 - 08:10

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date 日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (男子)
Leisure Group - Tier 1 (Men)

Reporting Time : 報到時間 **0740-0810**

NEW WORLD HARBOUR RACE 新世界維港泳
Date 日期: 2023.11.12 SUNDAY 星期日

新世界維港泳 2023

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (女子)
Leisure Group - Tier 1 (Women)

Reporting Time : 報到時間 **0740-0810**

主辦機構:



中國香港游泳總會
HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION



NEW WORLD
HARBOUR RACE
新世界維港泳

冠名贊助:



新世界發展
New World Development

優悠組第四組報到時間: 08:10 - 08:40

NEW WORLD HARBOUR RACE
新世界維港泳

Date 日期: 2023.11.12
SUNDAY 星期日

**新世界維港泳
2023**

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (男子)
Leisure Group - Tier 1 (Men)

Reporting Time :
報到時間 **0810-0840**

NEW WORLD HARBOUR RACE
新世界維港泳

Date 日期: 2023.11.12
SUNDAY 星期日

**新世界維港泳
2023**

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 1 (女子)
Leisure Group - Tier 1 (Women)

Reporting Time :
報到時間 **0810-0840**

優悠組第五組報到時間: 08:40 - 09:10

NEW WORLD HARBOUR RACE
新世界維港泳

Date 日期: 2023.11.12
SUNDAY 星期日

**新世界維港泳
2023**

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 2 (男子)
Leisure Group - Tier 2 (Men)

Reporting Time :
報到時間 **0840-0910**

NEW WORLD HARBOUR RACE
新世界維港泳

Date 日期: 2023.11.12
SUNDAY 星期日

**新世界維港泳
2023**

RACE CARD 參賽證

7 優悠組 - Tier 2 (女子)
Leisure Group - Tier 2 (Women)

Reporting Time :
報到時間 **0840-0910**

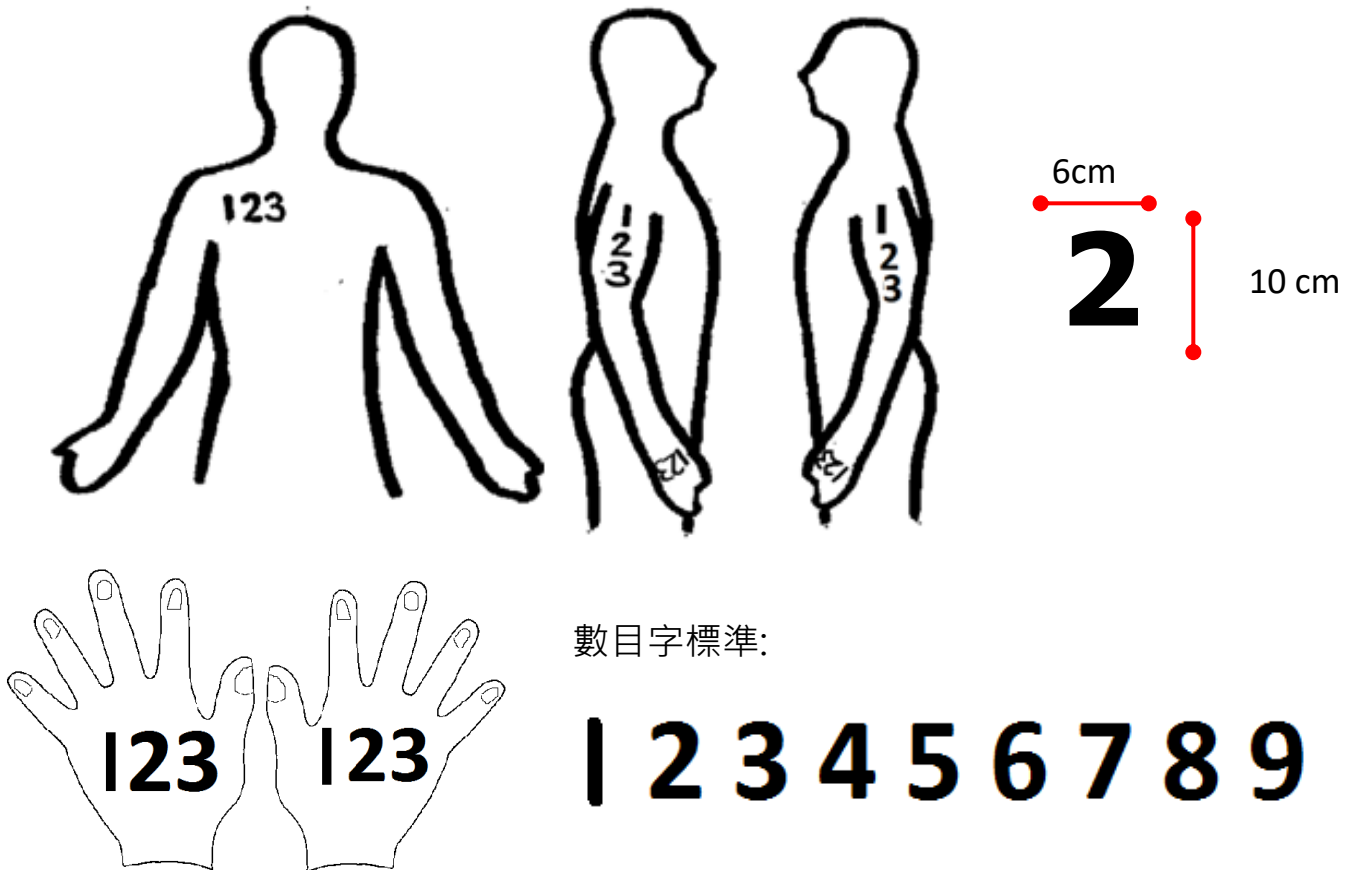


D. 泳帽

泳帽顏色應與行李寄存牌顏色相同，並且印有其參賽編號。參賽者不可在泳帽塗上任何圖案/字句。

E. 參賽編號

參賽者須按照大會指示，在其背部左邊、雙手手臂及手背寫上參賽編號(如下圖)。背部及手臂每個數位大小須為 10 cm x 6 cm。



*請留意 1 及 7 的寫法。

*為達致最佳效果，參賽者切勿於寫字前塗上太陽油或任何防曬用品。

*請參賽者使用由大會提供的記號筆塗寫參賽編號，切勿自行使用其他顏色筆。

* 為確保泳手安全，參賽者除大會指定位置 (即其背部左邊、雙手手臂及手背) 必須寫上參賽編號外，大會並不容許泳手身體或泳衣上有其他裝飾或塗鴉，以免阻礙海上工作人員及救生人員辨認泳手身份，影響救援工作。泳手如被發現違反上述規定，將被逐離場。

比賽當天，大會工作人員會檢查參賽者身上是否有齊上述各項個人識別標記。參賽者如未有攜帶參賽證、電子計時晶片手帶(競賽組)、電子計時晶片腳帶、印有其個人參賽編號的泳帽及安全浮泡(優悠組)，將不得參加比賽。

F. 安全浮泡 - 優悠組

每位優悠組的參賽者將獲發印有其參賽編號的安全浮泡 1 個，並**必須**全賽程繫於腰間上作賽。完成賽事後，參賽者可於大會設置在終點區的回收站交還安全浮泡，切勿於比賽場區內隨意棄置。

安全浮泡內包括三樣配件：

1. 安全浮泡
2. 幼繩
3. 腰帶



1. 請先為浮泡充氣



2. 請把幼繩穿進安全浮泡背後的紅色手把



3. 把幼繩的其中一端穿過另一端的圈內，再把幼繩索緊



4. 請把腰帶穿過幼繩的圈內



5. 請把安全浮泡繫於腰間，再把腰帶調節至適當的鬆緊度。





五. 比賽路線圖



賽道設有兩個橙色大浮泡，各自連繫一個顯示水流方向的小浮泡，建議參賽者在浮泡左邊游進。比賽當天的水流由西向東流，建議優悠組參賽者稍微向西游，以防止被水流沖離起點至終點的直線以外，繼而導致末段需要逆流而上的局面。偏離賽道之優悠組參賽者，會由獨木舟指引返回賽道。不能重返賽道者必須登船，並將被取消繼續比賽的資格。

另外，大會將安排以下船隻確保參賽者安全:

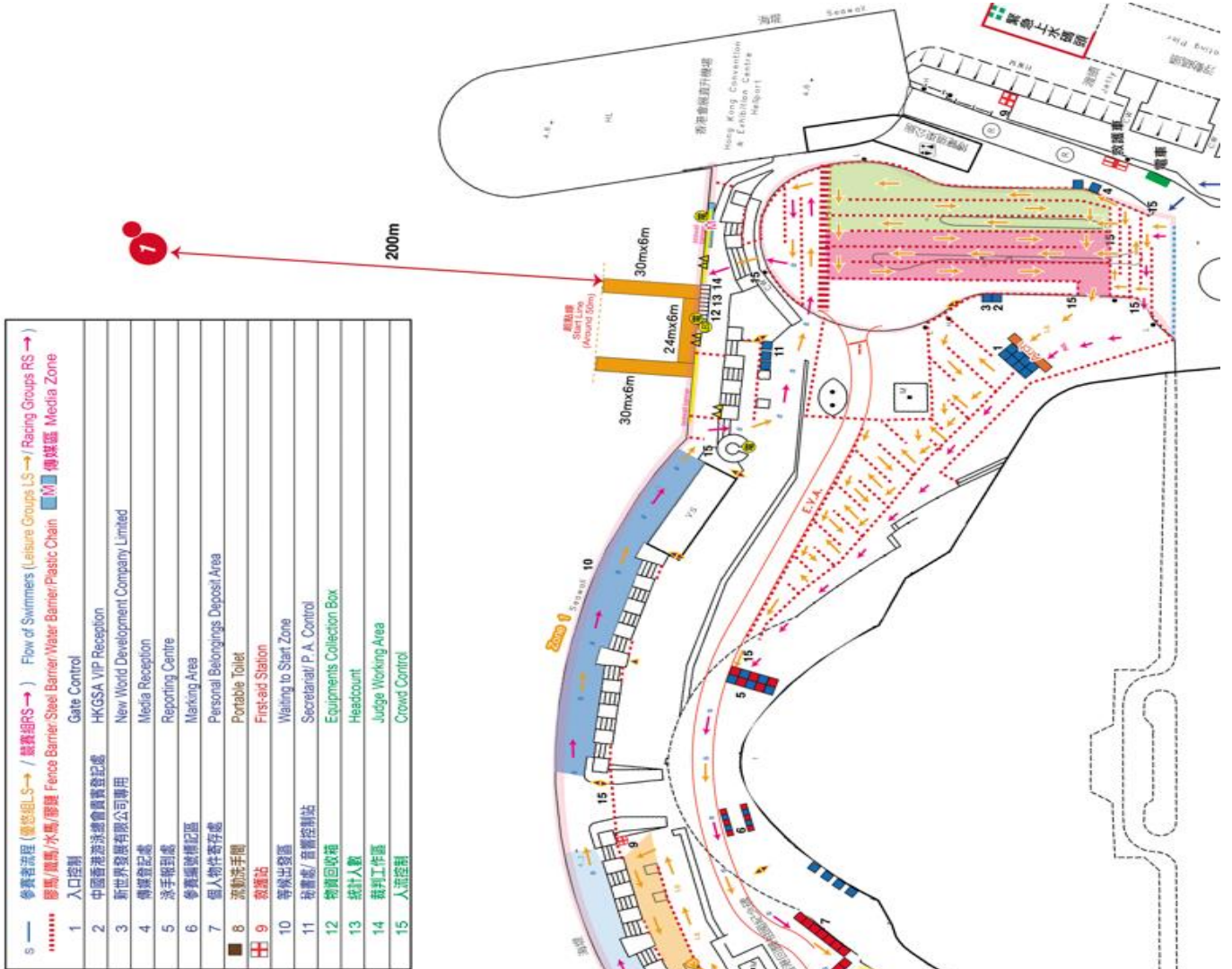
- 救生船
- 裁判船
- 救生獨木舟
- 註冊救生員
- 潛水蛙人
- 醫療船 (每首船均有註冊醫生及護士當值)

比賽期間，參賽者如感身體不適，或有抽筋情況，應立即舉手並揚聲求助。優悠組泳手可抱著安全浮泡仰浮歇息，救生船及救生員會盡速協助求救的參賽者。



六. 起點區流程

1. 起點區平面圖





2. 流程 (請參考起點區平面圖)

有關當日的報到手續如下：

- a. 由於參賽人數及工作人員眾多，參賽者應選擇搭乘公共交通工具前往起點區。起點區不設任何更衣設施，參賽者應預先穿著泳衣再前往「泳手報到處」報到。
- b. 參賽者可沿港鐵會展站 B3 出口，經行人天橋沿博覽道東進入金紫荊廣場起點區。
- c. **灣仔「金紫荊雕塑」對出之空地設有一「安全檢查」帳篷**
為提供一個安全的比賽環境，參賽者須於入口處作安全檢查，所有可構成危險之物品均不得帶進場內。**拒絕合作及配合的參賽者將被逐離場。**
- d. **泳手報到處**
參賽者到達「泳手報到處」後，大會工作人員會核實參賽資格及辦理報到手續。參賽者須出示大會所派發之參賽證、電子計時晶片手帶(競賽組)，每邊手腕各一、電子晶片腳帶及印有其個人參賽編號的泳帽和安全浮泡(優悠組)以茲識別。

參賽者須掃描參賽證上的 QR code(二維碼)作簽到入場，之後大會工作人員亦會核對及收取參賽證(可於稍後日子到泳總辦公室取回)，然後檢查參賽者身上是否有齊上述各項個人識別標記。參賽者如未有攜帶參賽證、電子計時晶片手帶(競賽組)、電子晶片腳帶及印有其個人參賽編號的泳帽和安全浮泡(優悠組)，將不得參加比賽。

- e. **參賽編號標記區**
完成報到手續後，須跟隨指示經過「參賽編號標記區」，向該處的工作人員展示參賽編號。如有需要，工作人員會為參賽者添補或修改參賽編號。
- f. **個人物件寄存處***
參賽者如需寄存個人物件，必須將其個人物件放入由大會提供的寄存袋內，並於報到時間內交回場內的「個人物件寄存處」寄存。大會將運送所有寄存袋到終點區的「個人物件認領處」讓參賽者領回。運送途中如有任何遺失及損壞，本會將不會負任何責任。

*參賽者須確保其**所有**個人物品可放進寄存袋中。所有未能放進寄存袋中之物品須由參賽者自行處理。毋需寄存個人物件的參賽者可繼續前往比賽項目分流區，辦理比賽報到手續。

為免擁擠，參賽者寄存個人物件前，請確定已配戴其個人參賽編號的泳帽、安全浮泡(優悠組)、電子計時晶片手帶(競賽組)、電子晶片腳帶及泳鏡。

- g. **等候出發區**
完成行李寄存手續後，參賽者將被安排進入「等候出發區」，所有參賽者須跟從大會工作人員沿樓梯到浮台下水，停留在起點線後，等候比賽開始。

參賽者須聽從大會在現場的指示，準時進入「等候出發區」，大會有權禁止逾時報到的參賽者進入有關區域。



七. 比賽流程

A. 起點

1. 下水準備比賽：
參賽者須遵從工作人員的指示，於浮台跨行下水，游至起點線等候比賽。
2. 比賽開始：
參賽者在前一組出發後，遵從工作人員及裁判員指示，游到起點線後，聽到發令起步訊號（一般為氣笛聲）後，即代表比賽開始。
3. 起點至終點途中：
比賽航道會設有兩個浮波，建議參賽者在浮波左邊游進。

比賽期間參賽者必須全程佩戴由本會提供的泳帽、安全浮泡(優悠組)、電子晶片腳帶及電子計時晶片手帶(競賽組)。違者可被取消資格。

游離賽道之優悠組參賽者，會由獨木舟指引返回賽道。不能重返賽道者必須登船，並將被取消繼續比賽的資格。

B. 終點

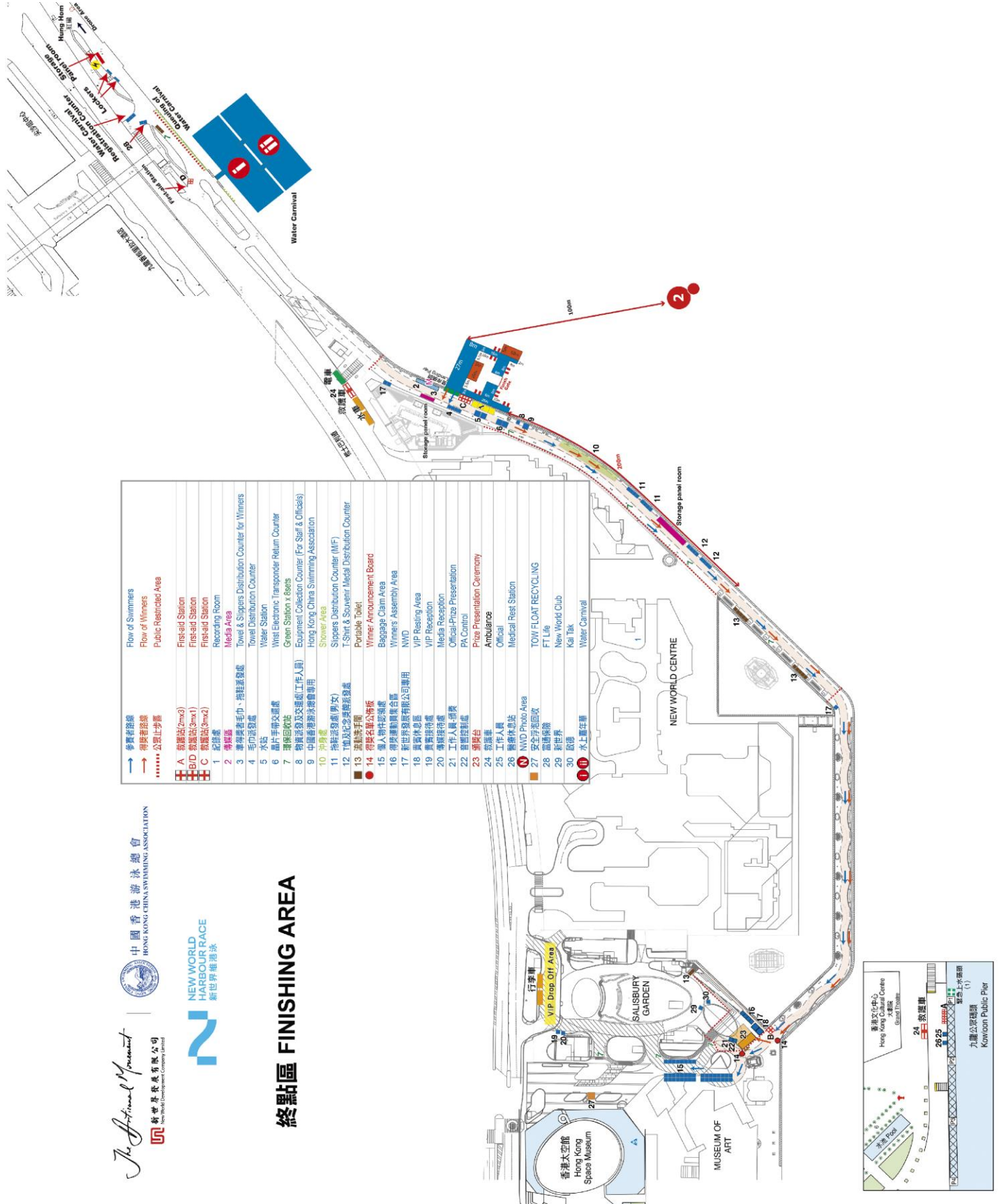
競賽組參賽者：參賽者到達終點時，必須以手觸碰感應板(見圖)，以便大會記錄其名次及到達時間。沒有拍板的參賽者，將被取消資格。





八. 終點區流程

終點區平面圖





1. 登岸碼頭

參賽者於上岸後不應在碼頭附近停留，以免造成阻塞，影響其他參賽者上岸。基於安全理由及避免人群聚集，**觀眾於比賽當日不可進入終點區泳員上岸處範圍**（觀眾可於尖沙咀星光大道其他位置觀賞比賽）。大會建議參賽者與家人或朋友相約於尖沙咀 K11 Musea 商場附近會合。

2. 晶片手帶交還處

上岸後，**競賽組**參賽者須立刻到「**晶片手帶交還處**」交還 1 對電子計時晶片手帶。如有遺失，參賽者必須向泳總賠償該**每條手帶**之成本費用港幣\$500。如參賽者拒絕賠償，中國香港游泳總會將考慮取消有關參賽者將來參加維港泳的資格。

3. 沖身處 / 流動洗手間

沖身處設有淡水供參賽者沖身，**惟參賽者不得使用任何洗髮或沐浴用品**。流動洗手間設於「**個人物件認領處**」附近。

4. 物資派發

參賽者會獲派毛巾、拖鞋、飲用水及 T 恤等。

5. 物件認領處

參賽者須向工作人員展示印有其個人參賽編號的泳帽或浮泡以領回個人物件。如有任何遺失或損壞，本會將不會負任何責任。

6. 解散方法

參賽者於「**個人物件認領處**」領回個人物件後應盡快向尖沙咀 K11 Musea 商場方向解散，以免人群聚集而造成阻塞。

7. 成績公佈

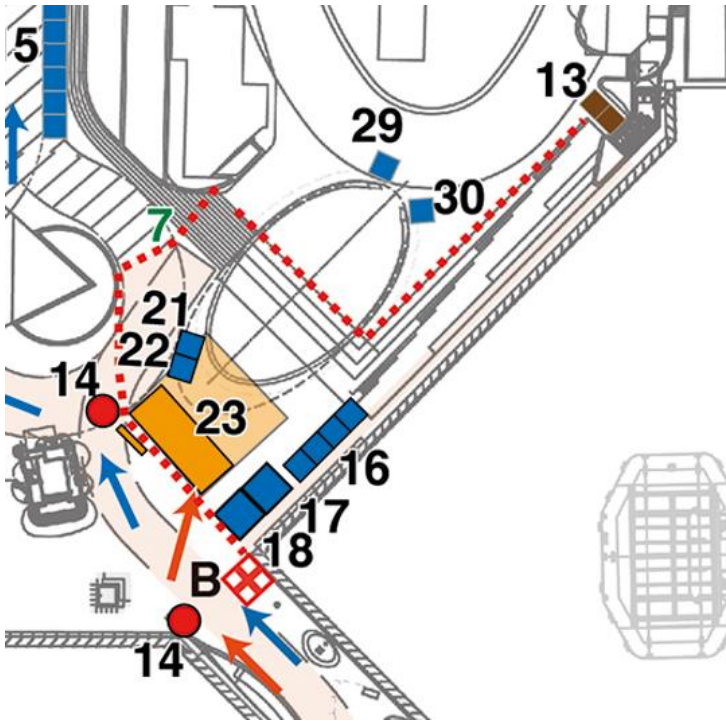
競賽組優勝者名單將於比賽當日設於終點區的告示板上公佈，其餘成績將稍後時間於中國香港游泳總會及新世界維港泳網頁內公佈。完成比賽者將獲發電子紀念證書乙張，參賽者日後可於新世界維海泳的網頁內自行列印。

8. 頒獎儀式

頒獎儀式([地圖內位置 23](#))會於優勝者集齊後隨即舉行。

任何參賽者如出席傳媒活動或接受傳媒訪問，必須穿著大會指定活動上衣或貼上大會提供的標誌。

比賽優勝者必須穿著大會指定的活動上衣合照。



- 備註:
- 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終決定權。
 - 參賽者如身體不適，可前往附近救護站尋求協助。
 - 場地不設更衣設施。

場地設施提供

● 救護站 (由香港醫療輔助隊提供協助)

	起點區	終點區
地點	1. 旗桿架附近 2. 緊急上落處旁	1. 登岸碼頭旁 2. 緊急上落處旁

● 流動洗手間

	起點區	終點區
地點	1. 等候落水區附近	1. T恤派發處旁



九. 緊急情況

比賽途中，如發生任何突發或緊急事宜導致不再適宜繼續進行海上游泳比賽，泳總將鳴笛通知泳員，**參賽者須盡快前往以下緊急上落處：**

處於起點至 1 號浮波的參賽者：返回起點 (灣仔緊急碼頭)

處於 1 號浮波至終點的參賽者：繼續前往終點 (尖沙咀星光大道接近李小龍銅像)

如比賽正進行中，而灣仔起點區發生緊急情況，所有人應前往**中環 10 號公共碼頭**集合。屆時大會將安排把參賽者寄存之個人物品從終點送返起點，參賽者請耐心等待。

反之，如尖沙咀終點區發生緊急情況，所有人應前往**梳士巴利花園**集合，並耐心等待由大會安排領取個人物品。



十. 比賽規則

1. 所有參賽者必須攜同本會所派發之參賽證到「泳手報到處」登記，沒有報到者，比賽成績將被取消，並將影響來年的參加資格。
2. 競賽組參賽者如未有攜帶參賽證、電子計時晶片手帶、電子晶片腳帶或印有其個人參賽編號的泳帽，將不獲准參加比賽。
3. 優悠組參賽者如未有攜帶參賽證、電子晶片腳帶、印有其個人參賽編號的泳帽和安全浮泡，將不獲准參加比賽。
4. 所有電子計時晶片手帶、電子晶片腳帶、安全浮泡、參賽證及印有參賽者參賽編號的泳帽不得轉讓他人，如有發現者，將一律取消參賽資格。
5. 比賽期間競賽組參賽者必須全程佩戴由本會提供的泳帽、電子晶片腳帶及電子計時晶片手帶，違者將被取消資格。
6. 比賽期間優悠組參賽者必須全程佩戴由本會提供的泳帽、電子晶片腳帶及安全浮泡，違者將被取消資格。
7. 優悠組參賽者須於賽道內比賽，偏離賽道之參賽者，會由獨木舟帶領返回賽道；不能重返賽道者必須登船，並將被取消繼續比賽的資格。
8. 比賽期間，參賽者如感身體不適，或有抽筋情況，應立即舉手並揚聲求助，優悠組泳手可抱著安全浮泡仰浮歇息，救生員會盡速協助。
9. 競賽組參賽者在比賽結束後，必須盡快到「晶片手帶交還處」交還一對電子計時晶片手帶。
10. 上岸後，參賽者不應在碼頭附近停留，以免造成阻塞。
11. 比賽結束後，禁止繼續在海上游泳。
12. 如參賽者未能於該節比賽開始後 50 分鐘內游畢全程，必須棄權及登船，成績將被記錄為「不合資格 (Not Qualified "NQ")」。
13. 參賽者不能穿著或配帶任何有助提升其游泳能力之輔助品或工具如蛙鞋、划掌等。指甲及腳甲亦請剪齊。
14. 比賽場地內外均不容許進行任何政治行動，包括以任何方式宣傳或散佈政治信息。任何參賽者如被發現未能遵守上述條例，大會有權取消其參賽資格，涉事參賽者亦須馬上離場。如涉事參賽者拒絕配合，大會將轉交由相關執法部門處理。
15. 參加者不得進行或企圖進行任何違反香港特別行政區法律，及《香港國安法》的行為。
16. 如參加者不遵守主辦方和相關政府部門的安排及指示，主辦方有權取消其參賽資格。
17. 參賽者不得穿戴手錶或任何飾物。
18. 本會有權拒絕任何報名申請而無須另行解釋。
19. 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終決定權。



十一. 責任聲明

公開水域游泳比賽是一項具風險的水上運動，參賽者必須瞭解海浪及水流情況，並仔細評估自身游泳能力後才參加是項比賽。比賽期間，中國香港游泳總會將盡力確保各參賽者安全，但參賽者於比賽中如有任何意外或傷亡，泳總、贊助機構、合作機構及有關工作人員將不會負責。

*** 泳總強烈建議參賽者於比賽前接受海上游泳訓練。**

~~~中國香港游泳總會保留修訂以上運動員須知的權利，恕不另行通知。~~~



## 附頁

### 由香港拯溺總會提供之水上安全知識

#### ★★慎防海上意外之安全守則

1. 留意天氣、水溫、水流、潮汐、浮游生物及水域環境
2. 穿著合適的泳裝
3. 在有救生員當值的水域游泳
4. 在紅旗或鯊魚旗高懸時，切勿下水游泳
5. 身體不適或疲勞時，服藥或飲酒後，不宜游泳
6. 游泳前不可過饑或過飽
7. 必須進行充足的熱身運動
8. 自我評估，量力而為，切勿逞強
9. 切勿進行危險的水上活動或遊戲

#### ★★海上遇上意外之求救錦囊

1. 保持鎮定，高舉單手在頭頂上，左右搖擺
2. 高聲呼救
3. 放鬆身體，稍作仰浮，讓口、鼻露出水面保持呼吸，讓救生員能容易發現並作出相應拯救行動
4. 若小腿抽筋，把抽筋之腿蹬直
5. 如發現水母，應緩慢地改變身體姿勢至仰浮，手或雙腳微動，以保持平衡身體

#### ★★參加海上暢泳之注意事項

1. 「水流」：下水前應在岸上觀察水流方向如船舶與錨之位置、或海面飄浮的垃圾流向，便可知道水流方向及其強度，從而決定下水後前進方向。
2. 「認定上岸的目標」：可找尋合適的大廈或特別的地標，以免迷失路線及方向
3. 「應斜斜地順著水流游向終點」：切勿逆水前進，以免消耗體力。若水流較急時，泳者可考慮在頭段有力氣之時，斜斜地逆流游，直至適當距離，才轉過來順流游向終點。
4. 「儘量避免面向風浪」，如風浪太大，應以側身泳式為佳。
5. 「海灣內 水面情況」：除了水流方向，應隨時留意海灣內水面情況，如遇有船隻經過可能產生浪濤，而船隻的螺旋槳亦會對泳者造成生命威脅，故要小心勿游近船隻以免產生危險。
6. 「水中遇到抽筋或海中浮游生物侵襲」：如遇到抽筋，或水母等海中浮游生物侵襲，應保持鎮靜。如不能自行處理，應儘速舉起單手呼救待援。
7. 「自救技巧介紹」：自救技術十分有用，例如浮水待救法、仰臥漂浮及踩水等，讓救生員能容易發現並作出相應拯救行動。



## 往起點

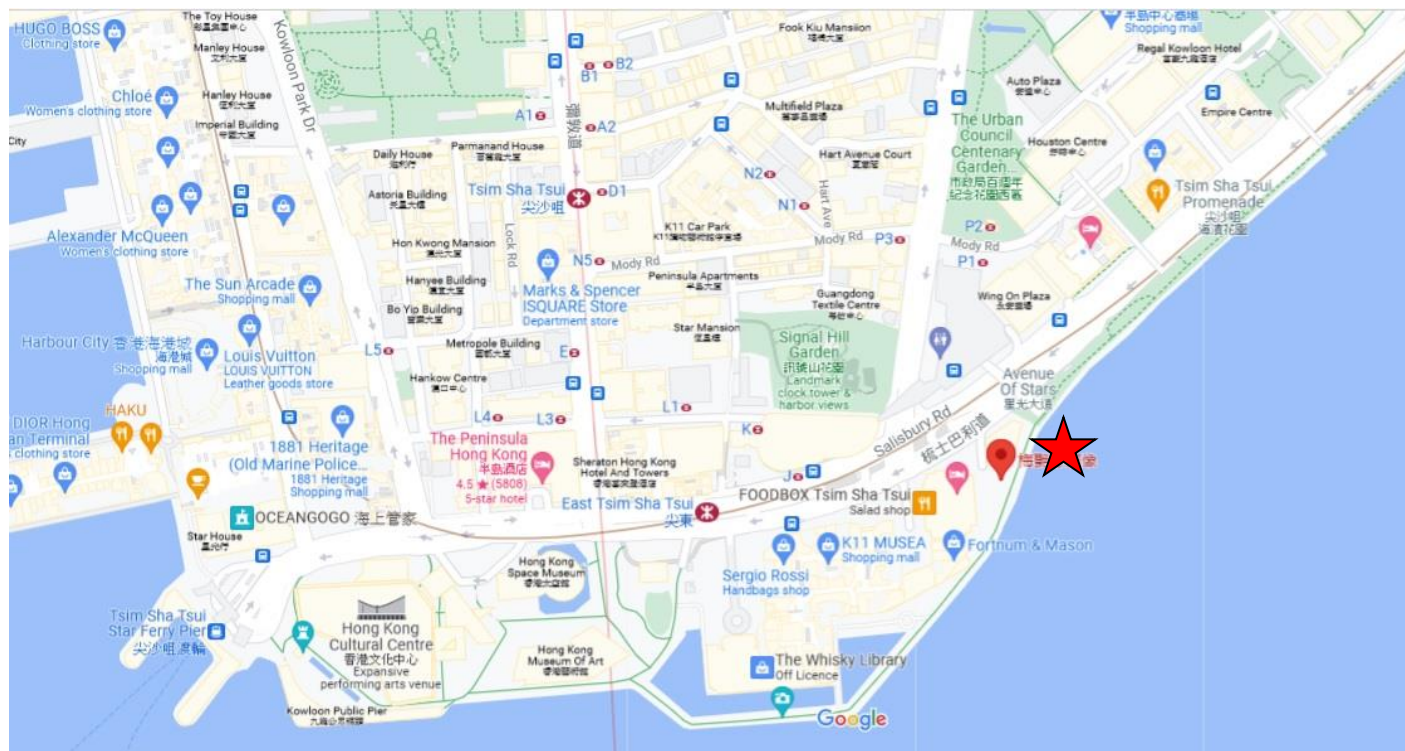


- 地鐵:
  - 會展站 B3 出口
- 巴士:

| 巴士路線           | 起點站 - 終點站           | 服務時間        | 班次(分鐘)  | 車費(\$) |
|----------------|---------------------|-------------|---------|--------|
| <b>城巴 / 新巴</b> |                     |             |         |        |
| 2              | 西灣河(嘉亨灣) - 中環(港澳碼頭) | 0545 - 0000 | 15 - 20 | 5.2    |
| 2A             | 耀東邨 - 會展站           | 0530 - 0010 | 12 - 15 | 5.2    |
| 2X             | 西灣河(嘉亨灣) - 會展站      | 0525 - 0015 | 6 - 15  | 7.1    |
| 8              | 杏花邨 - 會展站           | 0530 - 0000 | 20 - 25 | 7.6    |
| 8P             | 小西灣(藍灣半島) - 會展站     | 0530 - 0015 | 10 - 15 | 7.6    |
| 25A            | 寶馬山 - 會展站           | 0700 - 0022 | 20      | 5.2    |
| 40             | 華富(北) - 會展站         | 0600 - 2300 | 30      | 6.9    |
| 930            | 荃灣西站 - 會展站          | 0600 - 0005 | 20 - 25 | 19.6   |
| <b>九巴</b>      |                     |             |         |        |
| 905            | 荔枝角 - 會展站           | 0600 - 0000 | 27 - 28 | 12.1   |
| 960            | 屯門(建生邨) - 會展站       | 0510 - 2310 | 12 - 15 | 22.8   |
| 961            | 屯門(山景邨) - 灣仔(會展)    | 0520 - 2310 | 15      | 22.8   |
| 978            | 粉嶺(華明) - 會展站        | 0600 - 2300 | 30      | 26.6   |



## 往終點



本會建議參賽者使用公共交通工具離開比賽場地。

以下為終點區附近部分公共交通服務:

- 港鐵
  - 尖東站 J 出口
- 巴士 - 九巴

| 巴士路綫 | 起點站 - 終點站        | 服務時間        | 班次(分鐘) | 車費(\$) |
|------|------------------|-------------|--------|--------|
| 1    | 竹園邨 - 尖沙咀碼頭      | 0535 - 2340 | 12-15  | 6.4    |
| 1A   | 中秀茂坪 - 尖沙咀碼頭     | 0515 - 2340 | 10-15  | 7.9    |
| 2    | 蘇屋 - 尖沙咀碼頭       | 0530 - 2350 | 15-20  | 5.4    |
| 5    | 富山 - 尖沙咀碼頭       | 0530 - 0000 | 15-20  | 6.4    |
| 5C   | 慈雲山(中) - 尖沙咀碼頭   | 0530 - 2340 | 10-15  | 6.4    |
| 6    | 荔枝角 - 尖沙咀碼頭      | 0530 - 2350 | 20     | 5.6    |
| 7    | 樂富 - 尖沙咀碼頭       | 0530 - 2340 | 20     | 5.4    |
| 8    | 九龍站 - 尖沙咀碼頭      | 0530 - 0030 | 30     | 5.6    |
| 8A   | 黃埔花園 - 尖沙咀(循環綫)  | 0600 - 2340 | 25-30  | 4.8    |
| 8P   | 海逸豪園 - 尖沙咀(循環綫)  | 0600 - 2340 | 15-20  | 4.8    |
| 9    | 彩福 - 尖沙咀東(麼地道)   | 0535 - 2345 | 20-25  | 6.4    |
| 234X | 灣景花園 - 尖沙咀東(麼地道) | 0615 - 2300 | 15-20  | 9.8    |

\*以上資料為交通運輸機構提供，僅供參考。



## 港鐵列車服務時間 (首班車)

| 路線   | 由    | 往       | 首班車   |
|------|------|---------|-------|
| 港島綫  | 堅尼地城 | 柴灣      | 06:00 |
|      | 柴灣   | 堅尼地城    | 05:55 |
| 觀塘綫  | 調景嶺  | 黃埔      | 06:07 |
|      | 黃埔   | 調景嶺     | 06:10 |
| 荃灣綫  | 荃灣   | 中環      | 06:00 |
|      | 中環   | 荃灣      | 06:06 |
| 將軍澳綫 | 寶琳   | 北角      | 06:00 |
|      | 康城   | 北角      | 05:57 |
|      | 北角   | 寶琳 / 康城 | 06:13 |
| 東鐵綫  | 上水   | 金鐘      | 05:40 |
|      | 金鐘   | 上水      | 06:04 |
| 屯馬綫  | 屯門   | 烏溪沙     | 05:45 |
|      | 烏溪沙  | 屯門      | 05:38 |
| 南港島綫 | 海怡半島 | 金鐘      | 06:00 |
|      | 金鐘   | 海怡半島    | 06:11 |
| 東涌綫  | 東涌   | 香港      | 06:02 |
|      | 香港   | 東涌      | 06:01 |
| 機場快綫 | 博覽館  | 香港      | 06:00 |
|      | 香港   | 博覽館     | 05:50 |