

熱身安全守則

運動員及教練必須於所有本會舉辦之游泳比賽中，遵守以下熱身安全守則：

普通熱身安全守則

由熱身時間開始至熱身完結前十五分鐘期間，以下普通熱身安全守則將會執行：

- 1) 所有泳道只開放用作一般熱身之用。
- 2) 泳員只能以腳入水方式落水。
- 3) 泳員只能以循環游泳方式熱身，不可以從跳台或泳池邊起跳。
- 4) 泳員於熱身後須儘快離開泳道以讓其他泳員能有充足時間進行熱身。泳員更不可於泳池內逗留或嬉戲。
- 5) 泳員須於起點及終點兩旁離開泳池，當泳員穿越泳道時應於泳線下越過並應儘速離開水面，不得潛泳。

衝刺及起跳熱身安全守則

由熱身完結前十五分鐘至熱身完結期間，以下衝刺及起跳熱身安全守則將會執行：

- 1) 一般情況下，最外圍四條泳道(左右各兩)將開放用作起跳及衝刺練習。其他泳道仍只用作普通熱身之用。以一個標準泳池作舉例，泳道 0,1 及 8,9 將開放予泳員用作衝刺及起跳練習。
- 2) 泳員必須於練習完畢後儘速離開。
- 3) 長池安排: 衝刺泳道將劃分為兩部份,由起點起計二十五米及由終點起計十五米。
- 4) 短池安排: 衝刺泳道用作予泳員於指定時段及泳道從跳台或水中起跳。泳員只能以單向方式前進。泳員必須於教練監察下作衝刺及起跳練習。
- 5) 進行背泳練習之泳員須留意沒有其他泳員於跳台上同時準備起跳。如有背泳泳員準備起跳，等候中泳員不應踏上跳台。

除以上守則以外，泳員須留意及遵守大會或總裁判現場有關熱身時段安排之宣佈。

教練應注意以下事項:

只有泳總註冊教練方能於熱身時間期間在池面逗留，並須佩戴泳總註冊教練證於當眼處。總裁判及泳總職員將於熱身期間進行檢查，未能出示泳總註冊教練證之人仕將不能於池面逗留並須立即離開。未合符註冊資格的教練可申請進入池面許可證。

- 1) 佩戴泳總註冊教練證於當眼處。
- 2) 指導泳員遵守安全指引及熱身注意事項。
- 3) 於泳員熱身期間積極監察其安全及活動。
- 4) 盡量與泳員保持良好溝通。