

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 2022 運動員須知

參賽者比賽前必須仔細閱讀此運動員須知

銀譽贊助:

FTLife 富通保險



大會指定游泳裝備:



主要贊助:

K11



NewWorld Mask

TYR

KÄRCHER

德國高潔



信興集團
SHUN HING GROUP

Panasonic

Tr@nsform

Health. Ready. Now.



泰昇集團
TYSAN GROUP

特別鳴謝:

Aqua SUM 浩沁



Banitore 便利安



康維他

GEN LIFE 健盈萊

interoba

MEGA CLEAN
SANITIZING SOLUTION

ROSETTE

SOYJOY
大豆異黄酮 Soy Isoflavone

weider



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.....	12
起點區流程.....	13
比賽流程.....	17
終點區流程.....	19
緊急情況.....	22
比賽規則.....	23
責任聲明.....	24
附頁.....	25

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，見證了許多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）並沒有放棄復辦維港渡海泳的念頭，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年成功復辦維港渡海泳。比賽當天氣氛熾熱，賽事亦於吶喊聲和歡呼聲中圓滿結束。

因受社會情況及2019冠狀病毒病所影響，泳總未能於2019及2020年舉辦維港泳。經特區政府努力不懈地推行多項防疫措施後，2019冠狀病毒病已被控制，而泳總亦成功於2021年及今年再次舉辦維港渡海泳。

新世界維港泳2022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: 2022年10月23日(星期日)
 時間: 上午7時05分
 地點: 灣仔金紫荊廣場公眾碼頭 至 尖沙咀星光大道
 報到時間:
 競賽組: 上午6時35分至上午6時45分正
 優悠組:

第一組報到時間: 上午7時05分至上午7時20分正。
 第二組報到時間: 上午7時45分至上午8時正。
 第三組報到時間: 上午8時25分至上午8時40分正。
 第四組報到時間: 上午9時05分至上午9時20分正。

不報到者將被取消資格

賽事分組及比賽開始時間:

	競賽組	
	男	女
比賽項目	1	2
距離	約1公里	
年齡	14歲或以上	
報到時間	06:35 – 06:45	
比賽時間	07:05	
*參賽証顏色	紅色	
物件寄存牌及泳帽顏色	白	橙

	優悠組							
	男子組 及 女子組							
比賽項目	3 及 4							
距離	約1公里							
年齡	12歲或以上							
報到時間	07:05 – 07:20		07:45 – 08:00		08:25 – 08:40		09:05 – 09:20	
比賽時間	07:45		08:25		09:05		09:45	
*參賽証顏色	橙色		黃色		綠色		藍色	
泳帽顏色	紅	黃	紅	黃	紅	黃	藍	灰

*為考慮全體參賽者之安全，本會將以1500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觀賞比賽）。大會建議參賽者與家人或朋友到尖沙咀 **K11 Musea** 商場附近會合。
6. 比賽場內不得進食。裁判、傳媒、工作人員及嘉賓除飲水外必須時刻佩戴口罩及嚴格遵守防疫措施。
7. 除了比賽時候，參賽者必須戴上口罩並必須嚴格遵守防疫措施。
8. 比賽前如感到不適或身上仍有傷口者，不應參加比賽。
9. 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。
10. 下水前，切忌空腹或過度進食。
11. 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。
12. 參賽者應戴上泳鏡作賽。
13. 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。
14. 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
 - 任何突發緊急事宜不適宜進行海上游泳比賽。
15. 參賽者於排隊期間須相隔至少 **1.5** 米；
16. 參賽者下水比賽開始前，方獲准除下口罩，大會於下水碼頭兩旁設有口罩棄置箱，參賽者可把棄置的口罩棄置於箱內；
17. 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。
18. 終點區設有淡水供參賽者沖身。參賽者不得使用任何洗髮或沐浴用品。
19. 大會設有口罩派發處為所有完成賽事參賽者派發新口罩，參賽者必須佩戴後方可繼續前行；
20. 完成賽事參賽者應盡快前往個人物件認領處領回個人物品，以減少逗留於比賽場地之時間
21. 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。
22. 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

2022 年 10 月 23 日的天氣預報

氣溫: 24°C - 28°C

相對濕度: 60-85%

東至東北風 4 至 5 級

短暫時間有陽光。

2022 年 10 月 23 日香港潮汐預測

時間	潮汐高度
凌晨 0 時	1.49 米
早上 7 時	2.10 米
早上 9 時	2.03 米
早上 11 時	1.58 米
下午 6 時	1.75 米

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

2021 年 10 月水溫平均 27.2°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，參賽者須到終點登記處交還 1 對電子計時晶片手帶。如有遺失，必須向泳總賠償該每條手帶之成本費用港幣\$500。如參賽者沒有向泳總賠償每條手帶之成本，中國香港游泳總會將考慮取消參賽者**參加往後維港泳比賽的資格**。電子晶片腳帶則**不須**交還。



於終點設置的感應板



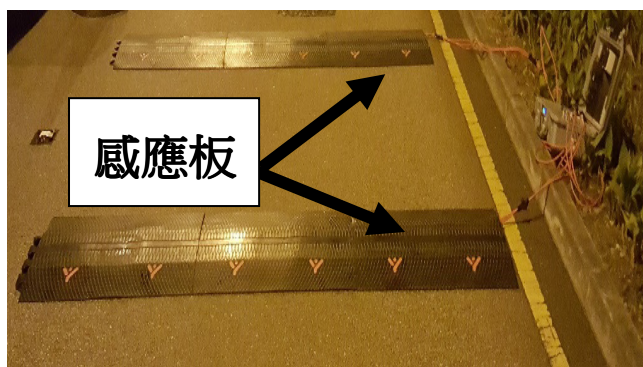
電子計時晶片手帶
(必須交還)



B. 電子晶片腳帶

每位競賽組和優悠組的參賽者將獲發電子晶片腳帶 1 條並必須全賽程繫上作賽。
(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，
每位參賽者必須綁緊腳帶全程作賽。



(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)

競賽組參賽證:

報到時間: 06:35 – 06:45



優悠組參賽證:

優悠組第一組報到時間:

07:05-07:20

優悠組第二組報到時間:

07:45 – 08:00



優悠組第三組報到時間:

08:25 – 08:50

優悠組第四組報到時間:

09:05 – 09:20



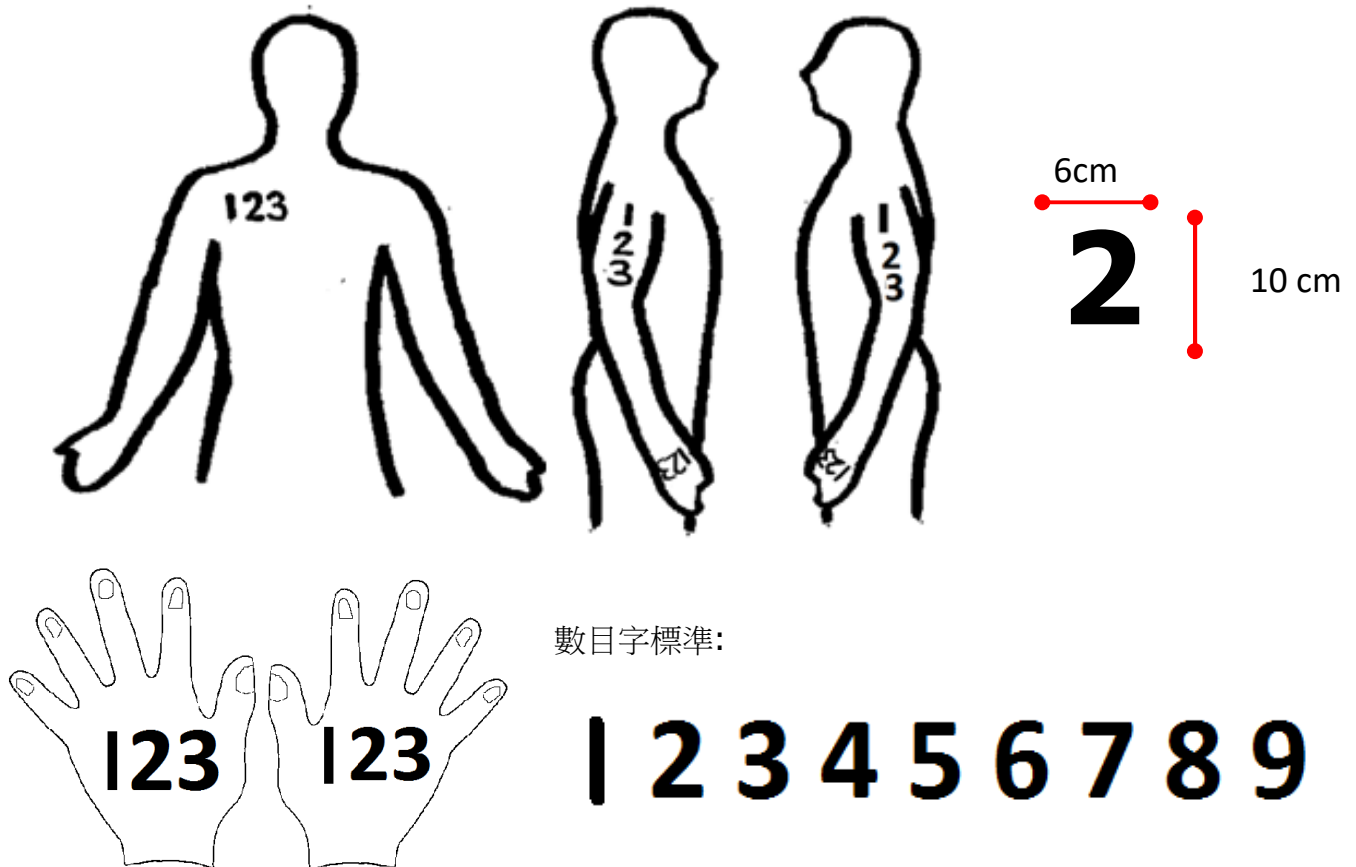


D. 泳帽

泳帽顏色應與物件寄存牌顏色相同，並且印有其參賽編號。參賽者不可在泳帽塗有任何圖案。

E. 參賽編號

參賽者須按照大會指示，在其背部左邊、兩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。
- * 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、兩手手臂及手背)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**全賽程繫上作賽。完成賽事後，請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

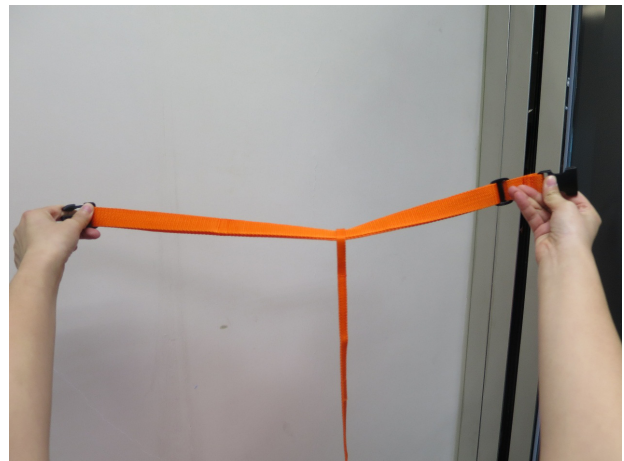




3. 把幼繩的其中一端穿過另一端的圈內，再把幼繩索緊



4. 請把腰帶穿過幼繩的圈內



5. 請把安全浮泡繫上腰間，再把腰帶調節至適當的鬆緊度。





五. 比賽路線圖



賽道會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。建議參賽者在浮波左邊游進，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，而導致末段需要逆流而上的局面。

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，並被取消參賽資格

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

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

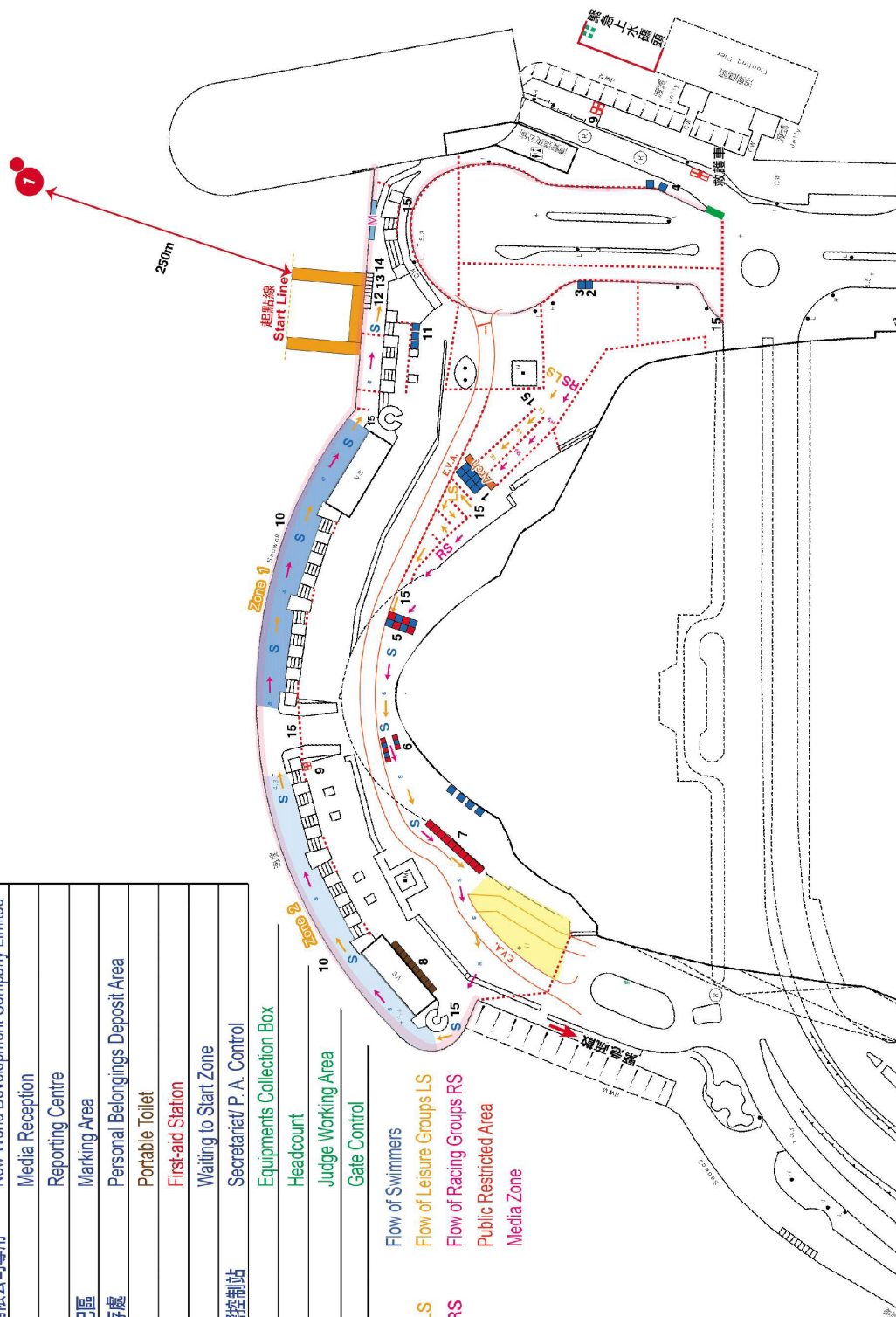
1. 起點區平面圖

起點區 STARTING AREA

1	防疫帳篷	Infection Control Marquee
2	中國香港游泳總會貴賓登記處	HKGSA VIP Reception
3	新世界發展有限公司專用	New World Development Company Limited
4	傳媒登記處	Media Reception
5	涼手報到處	Reporting Centre
6	參賽編號標記區	Marking Area
7	個人物件寄存處	Personal Belongings Deposit Area
8	流動洗手間	Portable Toilet
9	救護站	First-aid Station
10	等候出發區	Waiting to Start Zone
11	秘書處/音響控制站	Secretariat/P. A. Control
12	物資回收箱	Equipments Collection Box
13	統計人數	Headcount
14	裁判工作區	Judge Working Area
15	入口控制	Gate Control

→ 參賽者路線
 → 優待組路線 LS
 → 競賽組路線 RS
 公眾止步區
 M 傳媒區

→ 參賽者路線
 → 優待組路線 LS
 → 競賽組路線 RS
 公眾止步區
 M 傳媒區





2. 流程 (請參考起點區平面圖)

有關當日的報到手續如下：

- a. 參賽者應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。
- 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 - 「安全檢查」和「防疫」帳篷

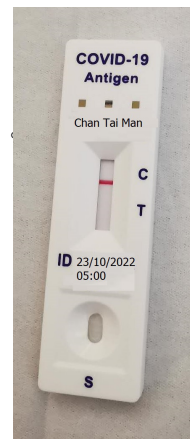
- 為提供一個安全的比賽環境，參賽者須於入口處作安全檢查，所有可構成危險之物品均不得帶進場內。
- 參賽者須按照指定的報到時間及在場工作人員指示進入防疫帳篷並出示比賽當天自行進行快速抗原測試 (RAT) 陰性結果的照片#
及接受體溫監測，並須展示“安心出行”手機應用程式記錄進入場地。
參賽者必須符合「疫苗通行證」(「藍碼」)實施的相關要求，如出現以下情況，將被禁止進入比賽區域：

1. 體溫為 37.5°C 或以上之人士 (如第一次量度體溫為 37.5°C 或以上，該名人士可先前往空曠地方休息五分鐘，休息後再進行第二次體溫量度。如第二次量度體溫仍維持 37.5°C 或以上，該名人士將被禁止進入比賽區域並應立即離開場地)；
2. 出現 2019 冠狀病毒病(COVID-19)病徵之人士，病徵如發燒、喉嚨痛、發冷、咳嗽、肚瀉、呼吸困難或突然喪失味覺/嗅覺等；
3. 已列為確診者或密切接觸者之人士；
4. 本會可因衛生或防疫理由禁止相關人士進入比賽場地之權利。

- 順利通過體溫監測後。前行到泳手報到處。

#快速抗原測試陰性結果照片備註:

須在該測試棒上記錄參賽者姓名和測試日期及時間。



d. 泳手報到處

參賽者到泳手報到處後，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回參賽證 (可於稍後到泳總辦公室取回)，然後檢查參賽者身上是否有齊上述各項個人識別標記。參賽者如缺席大會提供的核酸測試、未能通過核酸測試、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，並於報到時間內交往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物件認領處讓參賽者領回。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**參賽者進入等候出發區後仍須繼續戴上口罩，直至到碼頭樓梯，方可把口罩棄置於**口罩棄置箱內**，然後沿樓梯到浮台下水，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，大會有權禁止逾時者進入有關區域。

棄置口罩提示

1. 把口罩的橡筋從雙耳除下



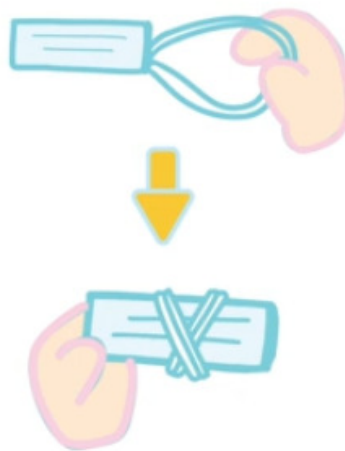
2. 盡量避免觸摸口罩向外的部份



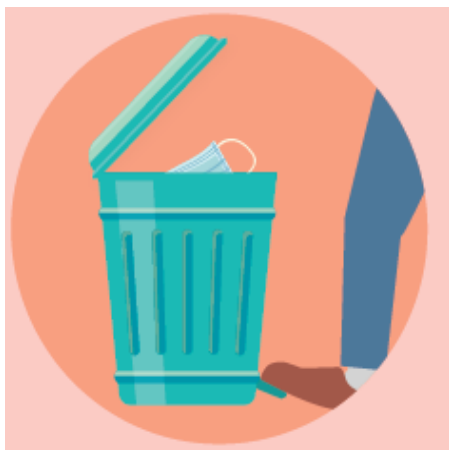
3. 用手捏著口罩內層(貼臉面)上下對摺,再對摺。



4. 把口罩耳排拉開,把口罩上纏繞 2-3 圈。



5. 最後放入大會提供的**口罩棄置箱**內。





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，即可比賽開始。
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，並會被取消參賽資格。

B. 終點

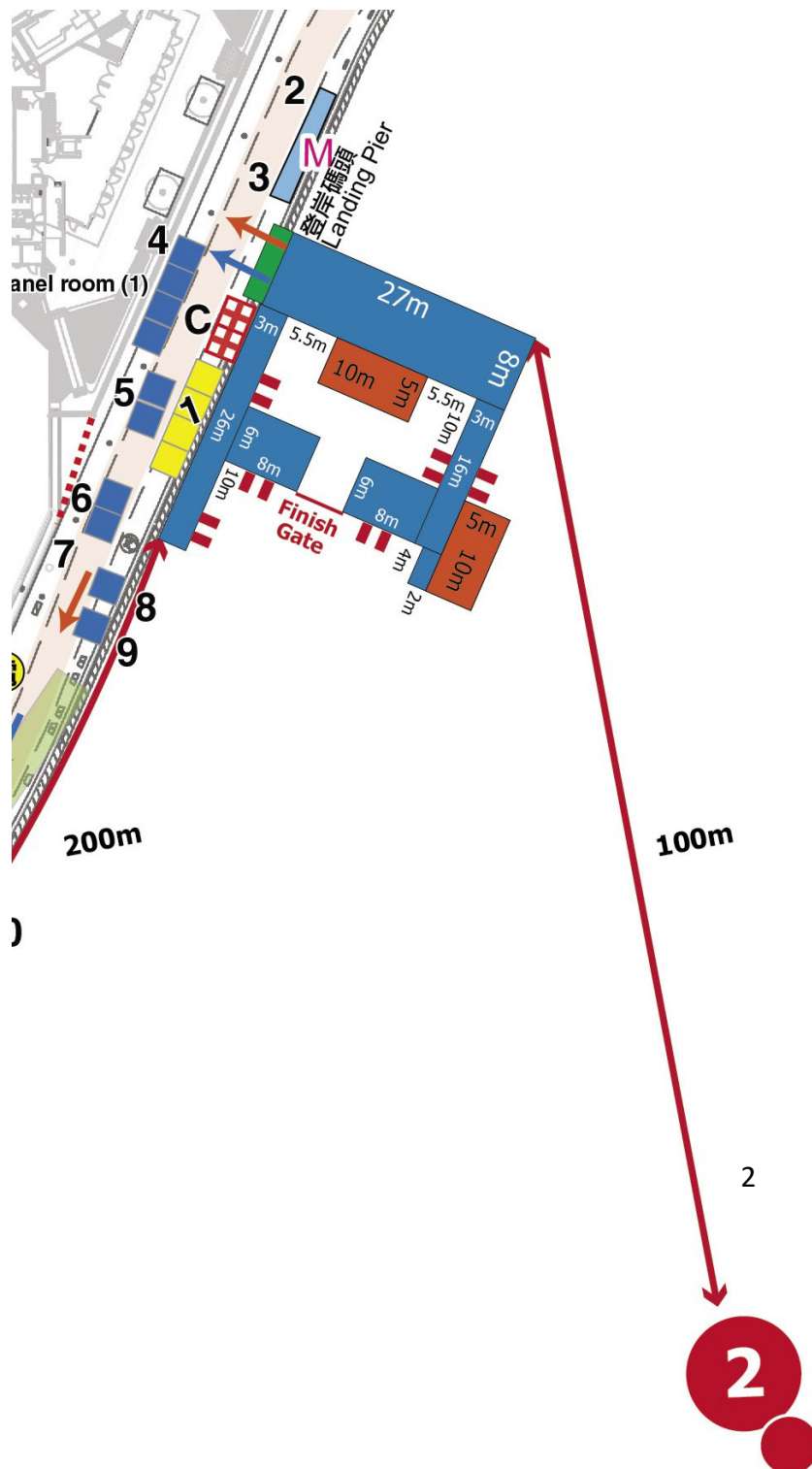
競賽組參賽者：參賽者到達終點時，必須以手觸碰感應板(見圖)，以便大會記錄其名次及到達時間。沒有拍板的參賽者，將被取消資格。



感應板



優悠組參賽者：參賽者到達終點時，可於任何浮台區上水，不須觸碰終點感應板。



參賽者於該組比賽開始後 50 分鐘內仍未能游畢全程，裁判員將要求參賽者上船。該參賽者的成績將被記錄為「不合資格 (Not Qualified "NQ")」。



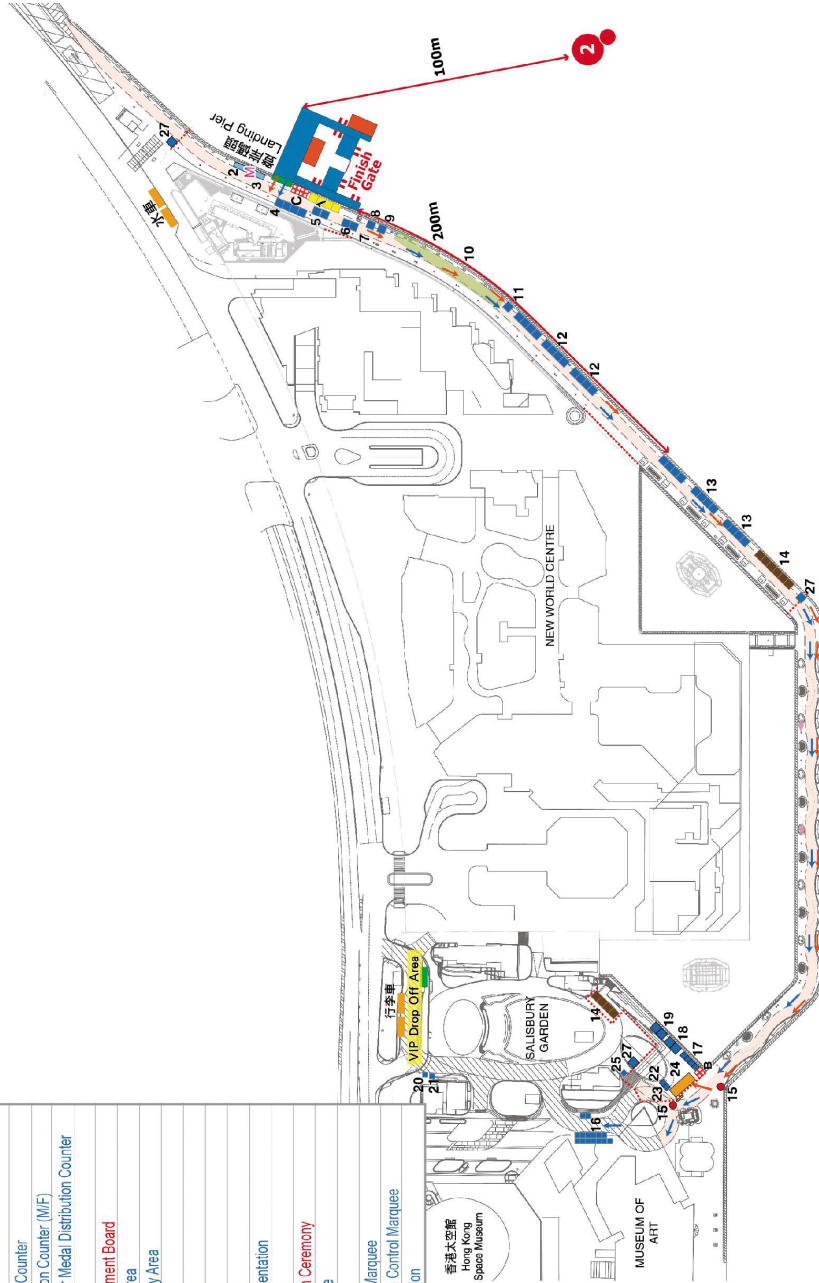
八. 終點區流程

終點區平面圖

終點區 FINISHING AREA

1	紀錄室	Recording Room
2	傳媒區	Media Area
3	獲得獎者毛巾、拖鞋派發處	Towel & Slippers Distribution Counter for Winners
4	毛巾派發處	Towel Distribution Counter
5	水站	Water Station
6	晶片帶交還處	Wrist Electronic Transponder Return Counter
7	環保回收站	Green Station
8	物資派發及交還處	Equipment Collection Counter
9	中國香港游泳總會專用	Hong Kong China Swimming Association
10	沖身處	Shower Area
11	口罩派發處	Mask Distribution Counter
12	掛衫派發處(男女)	Slippers Distribution Counter (MF)
13	T恤及紀念獎牌派發處	T-Shirt & Souvenir Media Distribution Counter
14	流動洗手間	Portable Toilet
15	得獎名單公佈板	Winner Announcement Board
16	個人物件認領處	Baggage Claim Area
17	得獎運動員集合區	Winners Assembly Area
18	新世界發展有限公司專用	NWD
19	貴賓休息區	VIP Resting Area
20	貴賓接待處	VIP Reception
21	傳媒接待處	Media Reception
22	工作人員、頒獎	Official-Prize Presentation
23	音響控制處	PA Control
24	頒獎台	Prize Presentation Ceremony
25	詢問處	Information Centre
26	救護車	Ambulance
27	防疫帳篷	Infection Control Marquee
28	工作人員及防疫帳篷	Official & Infection Control Marquee
29	醫療休息站	Medical Rest Station

- ▶ 參賽者路線
- ▶ 得獎者路線
- ▶ 公眾止步區
- ▶ A 救護站
- ▶ B 救護站
- ▶ C 救護站
- ▶ 參賽者路線
- ▶ 得獎者路線
- ▶ 公眾止步區
- ▶ A 救護站
- ▶ B 救護站
- ▶ C 救護站



香港文化中心
Hong Kong Cultural Centre
大劇院
Grand Theatre

26 救護車

27 29 28

P2 緊急上水碼頭
緊急上水碼頭 (1)

九龍公眾碼頭
Kowloon Public Pier



1. 登岸碼頭

參賽者於上岸後不應在碼頭附近停留，以免擁擠。基於安全理由及避免過度擁擠，**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位置觀賞比賽）。大會建議參賽者與家人或朋友到尖沙咀 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，必須向泳總賠償該每條手帶之成本費用港幣\$500。如參賽者沒有向泳總賠償每條手帶之成本，中國香港游泳總會將考慮取消參賽者**參加往後維港泳比賽的資格**。

3. 沖身處 / 流動洗手間

沖身處設有淡水供參賽者沖身。**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. 口罩派發處

位於沖身區，參賽者完成沖身後，大會工作人員會派發口罩供參賽者佩戴。所有參賽者必須戴上口罩方可前進。

5. 物資派發

參賽者會獲派毛巾、拖鞋、飲用水及 T 恤等。

6. 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。

7. 解散方法

參賽者於**物件認領處**領回個人物件後應盡快向尖沙咀 K11 Musea 商場解散，以免人群聚集。

8. 成績公佈

競賽組優勝者名單將於比賽當日終點區場內告示板上公佈，其餘成績將稍後於中國香港游泳總會及新世界維港泳網頁內公佈。完成比賽者將獲發紀念證書乙張，參賽者可日後於新世界維海泳的網頁內列印。

9. 領獎儀式

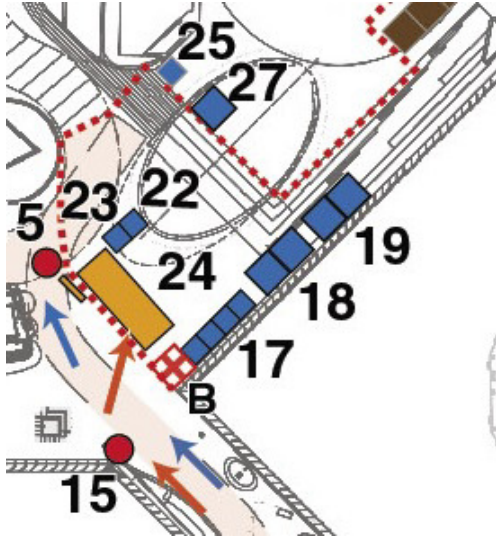
領獎儀式([地圖內位置 22](#))會於優勝者集齊後隨即舉行。

大會安排領獎儀式，獎座會預先擺放領獎儀式舞台，由優勝者自行拿起獎座。優勝者拿起獎盃後，嘉賓到舞台與優勝者合照。



優勝者及嘉賓於整個頒獎儀式上均須佩戴口罩。

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，如發生任何特發緊急事宜不再適宜進行海上游泳比賽，泳總將鳴笛通知泳員，**參賽者須盡快前往以下緊急上落處：**

處於起點至浮波 1 的參賽者： 返回起點（灣仔緊急碼頭）

處於浮波 1 至終點的參賽者： 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。參賽者寄存之個人物品要從終點送返，須耐心等待。

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，由大會安排領取個人物品。



十. 比賽規則

因應香港最新情況，今屆新世界維港泳有以下比賽規則:

1. 參賽者必須符合「**疫苗通行證**」(「**藍碼**」)實施的相關要求，有關接種疫苗要求的詳情，請參閱香港特別行政區政府 2019 冠狀病毒病專題網站 - 同心抗疫 (<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/vaccine-pass.html>)。
2. 領取參賽所需物資當日，即比賽舉行前 48 小時內，參賽者必須接受由大會免費安排的政府認可新冠病毒病核酸檢測並得到陰性結果。
3. 參賽者必須提交電子健康申報表。
4. 比賽當日，參賽者必須符合「**疫苗通行證**」(「**藍碼**」)實施的相關要求及使用“安心出行”手機應用程式記錄進入場地，並於進入場地前接受安檢。在會場期間至參加比賽前，必須戴上口罩，並保持適當社交距離。
5. 參賽者必須出示比賽當天 (即 2022 年 10 月 23 日)自行進行快速抗原測試 (RAT)陰性結果的照片方可進入比賽區域及參加比賽。
6. 所有參賽者必須攜同本會所派發之參賽證到報到處登記，沒有報到者，比賽成績將被取消，並將影響來年的參加資格。
- 6a. 競賽項目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。
- 6b. 優悠項目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。
7. 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。
- 8a. 比賽期間競賽項目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。
- 8b. 比賽期間優悠項目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。
9. 優悠組參賽者須於賽道內比賽，游離賽道之參賽者，會由獨木舟帶領返回賽道；不能重返賽道的參賽者必須登船，並被取消參賽資格。
10. 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歇息，救生員會盡速協助。
11. 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。
12. 上岸後，參賽者不應在碼頭附近停留，以免擠擁應盡快戴上口罩，並保持適當社交距離。
13. 比賽結束後，禁止在海面上游泳。



14. 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")」。
15. 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。
16. 比賽場地內外均不容許任何政治行動，包括以任何方式宣傳或宣佈政治信息。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，該參加者並須馬上離場。
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。
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

海上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，並且清楚自己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

## 公共交通



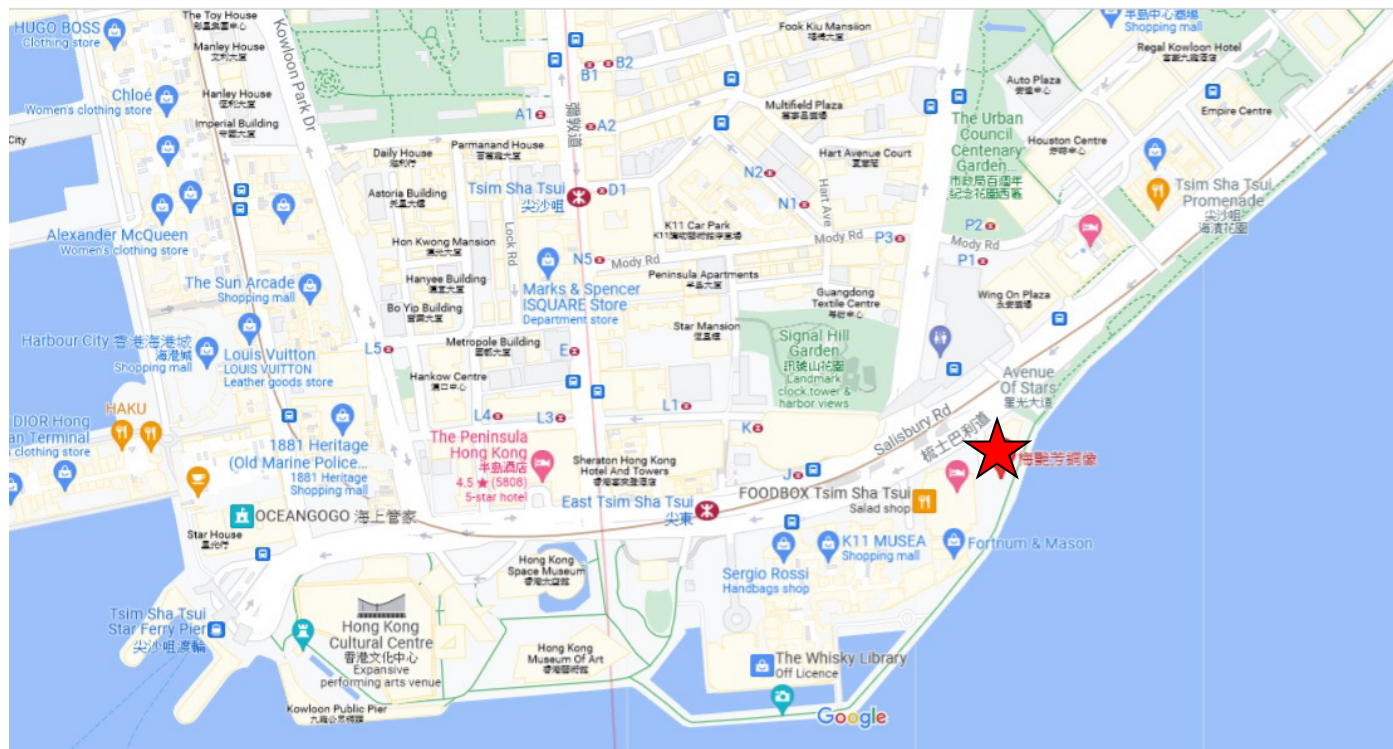
- 地鐵:
  - 會展站 B3 出口



## ● 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             | 中環(港澳碼頭) - 西灣河 (嘉亨灣) | 0650 -<br>0100 | 15 - 20 | 4.7    |
| 2A            | 灣仔北-耀東村              | 0615 -<br>0055 | 7 - 20  | 4.7    |
| 2X            | 灣仔北-筲箕灣/ 愛秩序灣        | 0600 -<br>0100 | 6 - 15  | 6.4    |
| 25A           | 灣仔(會展新翼) - 寶馬山       | 0700 -<br>0022 | 15      | 4.7    |
| 15B           | 灣仔(會展新翼) - 山頂        | 1200 -<br>1900 | 20      | 13.3   |
| 8             | 灣仔北-杏花邨              | 0615 -<br>0045 | 12 - 15 | 6.9    |
| 8P            | 灣仔北-小西灣(藍灣半島)        | 0605 -<br>0055 | 10 - 15 | 6.9    |
| 40            | 灣仔北-華富(北)            | 0635 -<br>2348 | 20      | 6.2    |
| 930           | 灣仔北 - 荃灣(愉景新城/ 荃灣西站) | 0500 -<br>0055 | 15 - 20 | 18.4   |
| <b>九巴</b>     |                      |                |         |        |
| 905           | 灣仔北 - 荔枝角            | 0600 -<br>0000 | 10 - 18 | 11.3   |
| 960           | 灣仔北 - 屯門(建生)         | 0630 -<br>0030 | 6 - 15  | 21.9   |
| 961           | 灣仔(會議展覽中心) - 山景總站    | 0640 -<br>0030 | 12 - 20 | 21.9   |
| 978           | 灣仔北 - 粉嶺 (華明)        | 1000 -<br>2330 | 20 - 30 | 25.6   |

## 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

| 巴士路線 | 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     | 6.2    |
| 1A   | 中秀茂坪 - 尖沙咀碼頭    | 0530 - 2340 | 10     | 7.6    |
| 2    | 蘇屋 - 尖沙咀碼頭      | 0530 - 2350 | 12     | 5.2    |
| 5    | 富山 - 尖沙咀碼頭      | 0530 - 0000 | 12     | 6.2    |
| 5C   | 慈雲山(中) - 尖沙咀碼頭  | 0530 - 2340 | 10     | 6.2    |
| 6    | 荔枝角 - 尖沙咀碼頭     | 0530 - 2350 | 10     | 5.4    |
| 7    | 樂富 - 尖沙咀碼頭      | 0530 - 2340 | 20     | 5.2    |
| 8    | 九龍站 - 尖沙咀碼頭     | 0530 - 0030 | 25     | 5.4    |
| 8A   | 黃埔花園 - 尖沙咀(循環線) | 0600 - 2340 | 25     | 4.6    |
| 8P   | 海逸豪園 - 尖沙咀(循環線) | 0600 - 2340 | 20     | 4.6    |
| 9    | 坪石 - 尖沙咀碼頭      | 0535 - 2345 | 20     | 6.2    |
| 234X | 灣景花園 - 尖沙咀碼頭    | 0615 - 2300 | 15     | 9.4    |

\*以上資料為交通運輸機構提供，僅供參考。