



## 戶外活動安全要則及須知

此通告取代 2004 年 6 月 15 日發出之活動通告第 107/2004 號。

茲將有關游泳、遠足及攀山及露營之戶外活動安全要則及須知列後，籲請各級童軍領袖舉辦上述活動時務必留意及遵守。

此外，各童軍單位在進行活動時，如出現惡劣天氣或空氣污染情況，必須按照行政署於 2008 年 10 月 15 日發出之行政通告第 07/2008 號內所載之措施處理。

### 游泳

#### (一) 要則

1. 小心選擇泳灘，避免在太偏僻、不熟悉或沒有救生員當值之海灘游泳。
2. 初學游泳者，切勿步出水深過腰的地方。
3. 游泳前不宜進食太飽，膳後亦須有充份休息，方可下水。
4. 醉酒及飢餓時均不宜下水。
5. 切勿單獨下水，亦不宜在水中游泳時間過久。
6. 如有困難，應立即高聲呼救或舉手求救。

#### (二) 個人須知

##### (甲) 在泳池

1. 初學游泳應在淺水的地方學習。
2. 游泳時勿咀嚼香口膠以免導致窒息。
3. 泳池內不宜使用面罩或蛙鞋。
4. 不可在泳池邊奔跑，以免滑倒，傷己傷人。

##### (乙) 在泳灘

1. 在有浮泡界線內安全泳區游泳。
2. 留心潮流方向，提防突然而來的巨浪。
3. 遇著急流，切勿嘗試逆流而游，以免筋疲力竭。
4. 遇有危險，應保持鎮靜，等待救援。
5. 紅旗或鯊魚警告旗幟一經懸掛，必須遵從警告。

#### (三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及主辦團體同意。
2. 充足的領袖當值（每 10 名青少年成員應有 1 名領袖照顧）。
3. 具有救生及拯溺常識，知曉求援程序及方式。
4. 選擇你較熟悉水域並作出安全泳區之指示。
5. 配戴易於辨認之標誌如顏色泳帽等。

6. 分隊分組，互相照顧，嚴禁離群遠泳及潛泳。
7. 定時休息，集合及解散均檢查人數。
8. 帶備藥囊及集合用之用品，如哨子、訊號旗、手提擴音器等。
9. 隨時留意水面上突變，以便立即予以照顧。
10. 不宜鼓勵使用面罩、呼吸管、蛙鞋、耳塞或水泡。

## 遠足及攀山

### (一) 要則

1. 遠足及攀山所用的配備，必須齊全。
2. 背囊內應帶備手提電話、足夠乾糧、地圖、指南針及電筒以作不時之需。
3. 必須由富遠足及攀山經驗的人士帶領。
4. 出發前留意天氣情況，特別注意是否有雷暴、溫度驟降或下雨跡象。
5. 參加者應知曉有關行經路徑、時間及難度以作適當配合。
6. 出發前知會有關單位（例如：警署），並預留一份所經路線詳細資料予主辦機構負責人，逾時未返應採取行動。
7. 遇有意外應保持冷靜，商議解決辦法，尤須注意安全問題。如有人受傷，應先救治，然後採取適當行動，通常折回是比較上算。

### (二) 個人須知

1. 宜穿著質料良好的短靴或運動鞋，尺碼要適中。
2. 要有合適的帽子，輕質防水外套，品質良好的厚襪，稱身的衫褲。
3. 切勿任意超越或無故墮後，全程應維持固定之步伐。
4. 如感到不支或疲倦，不可勉強從事，應盡早通知組長或領隊。
5. 知曉國際求救信號（哨子聲連吹 6 長響；電筒連閃 6 次長燈號，大聲高呼）及回應信號（同上方式但作 3 響）。每隔 1 分鐘左右，即重覆 1 次。

### (三) 領袖須知

1. 除事前獲得家長及主辦機構同意外，應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 適當分組，以 10 人為 1 組最佳，行程之步伐宜以成員中最慢之速度為參考前進。
3. 除領隊外，並要有 1 名有經驗之助手押後，以確保隨後的隊員不致離群、墮後或失散。
4. 助手與領袖應有默契及特定之聯絡方式；一旦有意外，應互相通知及照顧。
5. 帶備應急乾糧、幼尼龍繩、急救藥箱，隊員名單及手提電話，預先查察沿途可作支援的醫院及警署所在。
6. 遇天氣情況變壞，應審慎考慮及盡速作出明確的決定動向，切勿盲目聽信組員，多善用地圖及指南針。
7. 派人求救，最少 2 名成員同行，訊息必須筆錄，以便傳達正確情況。

## 露營

### (一) 要則

1. 出門前應留意天氣，定時收聽天氣報告。
2. 在雷暴警告期間，或是風球高懸之際，均不應出外露營。
3. 選擇地勢平坦，且不當風的地點搭營，避免在沙灘水位能及之地方或河岸紮營。
4. 不可在密林、灌木叢和生滿長草的地方露營，在暴風雨季節中，切勿在山頂或樹下紮營。
5. 在紅色火災危險警告訊號懸掛時，應吃乾糧，減少煮食。
6. 煮食一定要在營外，廚區附近不可貯存易燃物品。
7. 注意水源是否乾淨，在飲用前必須煮沸。
8. 到偏僻地區露營，應預先將地點告知附近警署及有關單位。
9. 熟悉營地附近可作求助之警署，郊野公園管理站，醫院等所在及其通訊電話。
10. 帶備急救箱、地圖、指南針、哨子、電筒及足夠乾糧以作應急用。

### (二) 個人須知

1. 出發前，將露營地點、來回日期及時間告知家長，並留下緊急時查詢用之電話號碼。
2. 非經許可，切勿擅離營區，如無必要，不作單獨行動。
3. 凡事量力而為，不可暴飲暴食，夜眠早起，透支體力。
4. 意外受傷時，保持鎮靜，衡量環境，決定求救辦法。
5. 知曉輕微受傷及蛇虫咬傷之處理方法，帶備個人應急用之藥物。

### (三) 領袖須知

1. 露營前後，均須通知有關人士並提供及報告有關露營的情況。
2. 熟悉露營附近環境及求救應有之常識。
3. 有豐富之露營經驗／已接受良好之露營訓練。
4. 足夠之助手以供編配工作及定時檢查。
5. 在較偏僻地區露營，夜間當值必須提高警覺。

青少年活動總監 陳肖齡

