



戶外活動安全要則及須知

Principles and Guidelines on Outdoor Activities

此通告取代 2011 年 8 月 15 日發出之活動通告第 99/2011 號。

茲將有關游泳、遠足及攀山和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，必須同時留意其他相關指引所載之措施處理，如《惡劣天氣及空氣污染應變措施》。

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所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
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. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並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. 在雷暴警告或熱帶氣旋警告生效期間，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. 知曉輕微受傷及蛇蟲咬傷之處理方法，帶備個人應急用之藥物。

(三) 領袖須知

1. 事前必須獲得家長及所屬單位同意，並應衡量隊員之體力是否勝任。
2. 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。
3. 熟悉露營附近環境及求救應有之常識。
4. 有豐富之露營經驗／已接受良好之露營訓練。
5. 足夠之助手以供編配工作及定時檢查。
6. 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 吳家亮

