



香港業餘龍舟總會有限公司

Hong Kong Amateur Dragon Boat Association Ltd.

安全守則

1. 所有龍舟水上訓練必須在有合資格教練在場，方可進行。
2. 學員需年齡在十四或以上，能游泳五十公尺或以上，否則得穿上救生衣，方可參加練習。
3. 教練需檢查龍舟及各樣用具，例如槳、舵等等的狀況和數量，滿意後方可進行練習。
4. 教練必須清楚及確定練習時龍舟上的人數。
5. 學員需穿著合適的衣物如風褸、落水鞋等等。
6. 所有人不得在酒後作出水上活動。
7. 教練如對任何學員的身體狀況有懷疑，則不應讓他進行練習。
8. 晚間練習時龍舟上必須有適當照明設備。
9. 應要避免在機動輪船航道上進行練習。
10. 在惡劣天氣情況（如大雨、雷暴、颱風等等）下，教練應停止練習，以策安全。
11. 假如沉船，教練得著令所有運動員輕旁船旁及保持划槳，不可獨自游離龍舟，讓教練點清人數及安排下一步的行動。