

訓練小貼士



比賽前宜接受海上游泳訓練。



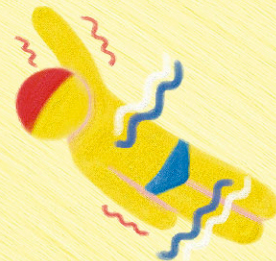
賽前須做足熱身、拉筋等準備工夫，要確保身體感到發熱，才可減少出現抽筋的情況。

Day 1

Day 10



訓練時，要循序漸進地練習維港泳的距離，甚至更長的距離，讓身體適應長途泳賽。



比賽期間，如感身體不適或出現抽筋情況，應馬上仰浮並高舉手臂，揚聲求助。



比賽在早上進行，建議泳手在下水前大約1個多小時進食高碳水化合物早餐，如通粉、飯之類。

安全至上

對參加渡海泳的泳手來說，長途賽事是對他們的泳術與體能的一大考驗，而不能預測的風浪和深不見底的海港，亦容易令他們失去方向感，因此賽會設有多項措施以確保泳手安全。

● 水試

泳手如在香港業餘游泳總會沒有認可的游泳記錄，均須參加在泳池進行的水試。泳手必須通過1500米的水試，並須於45分鐘內完成，才符合資格參賽。

於45分鐘來回15次完成



50米

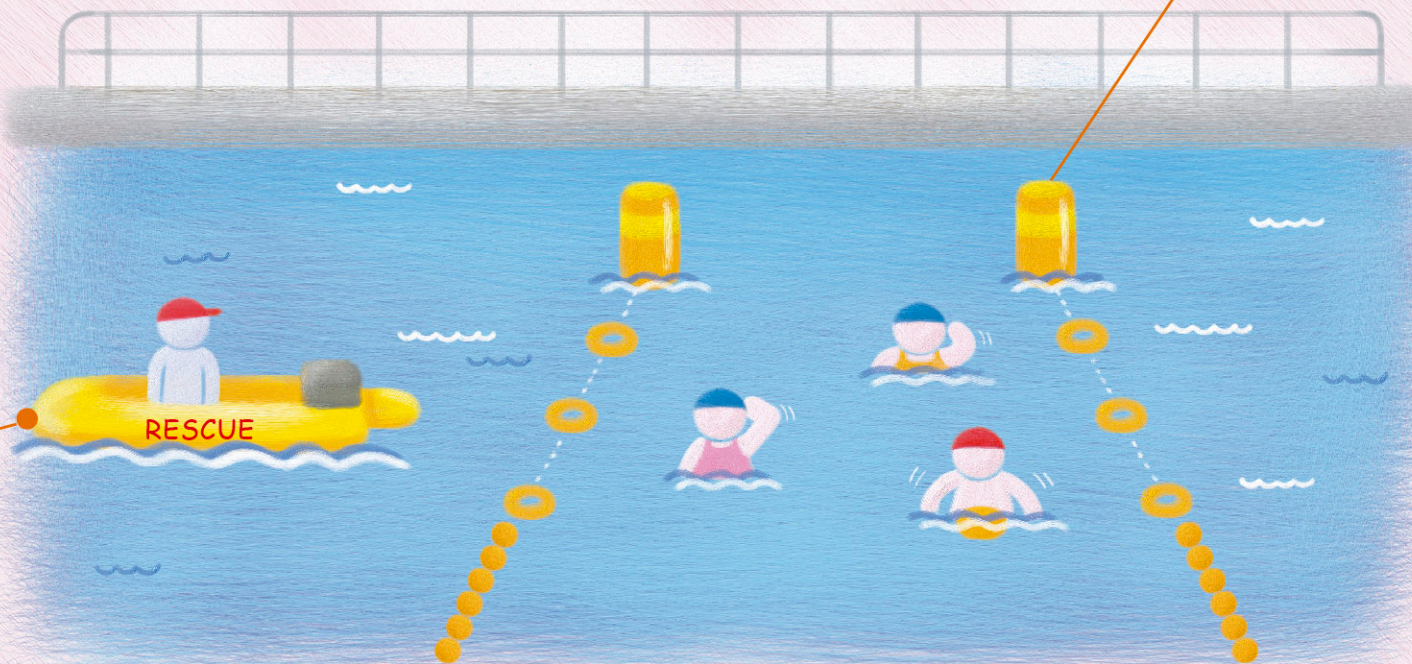
醫療船

救生員和工作人員會在船上監察比賽情況



浮標

用以指示位置和方向



維港泳

Harbour Race

大型體育活動事務委員會
Major Sports Events Committee



香港業餘游泳總會
Hong Kong Amateur Swimming Association

大型體育活動
Major Sports Events

「維港泳」賽事歷史

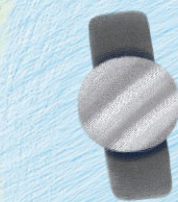
維港渡海泳(維港泳)於1906年首辦，是一項橫越維多利亞港的游泳比賽；當年曾吸引數以千計的泳手參加，其後因海港水質變差而於1979年至2010年停辦。隨著香港政府實施的「淨化海港計劃」漸見成效，維港泳於2011年復辦，並以鯉魚門三家村公眾碼頭為起點，終點則設在鰂魚涌公園公眾碼頭。直至今年(2017年)，適值香港特別行政區成立20周年，賽事將重返維多利亞港的中央位置舉行，起點與終點分別為尖沙咀公眾碼頭和灣仔金紫荊廣場公眾碼頭，全程長約1000米。



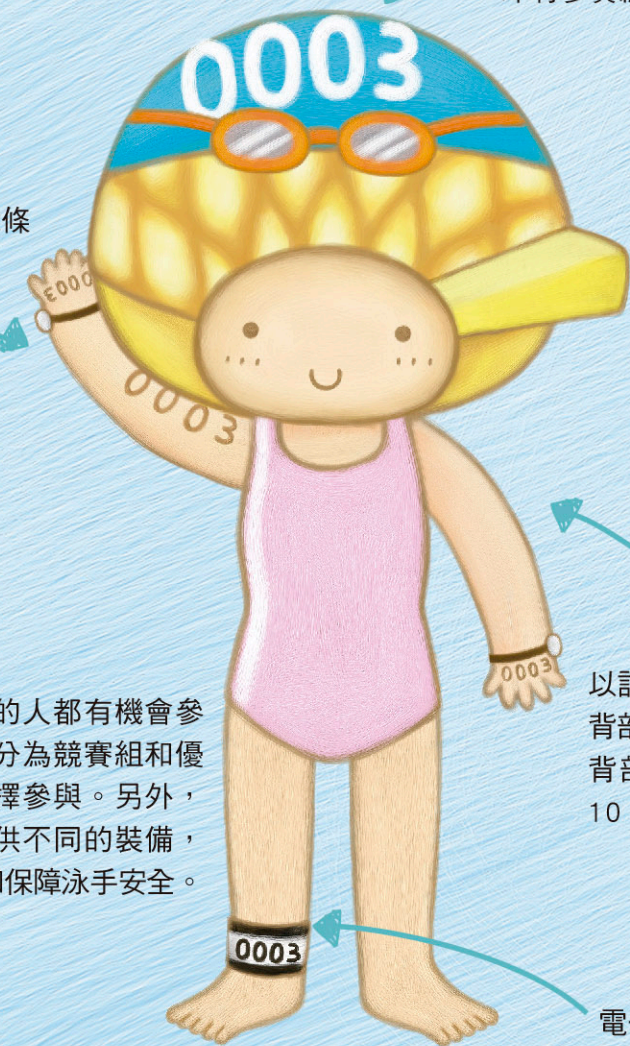
英文版本請瀏覽：
For English Version, please visit: www.mevents.org.hk

賽事小百科

競賽組



電子計時晶片手帶2條



印有參賽編號的泳帽

優悠組



背部：



以記號筆塗寫參賽編號於泳手的背部左邊、兩手手臂及手背上。背部和手臂每個數字大小須為10厘米×6厘米。

電子晶片腳帶1條



印有參賽編號的安全浮泡

裝備篇

為讓泳術高低各異的人都有機會參加維港泳，賽事會分為競賽組和優悠組，以供泳手選擇參與。另外，大會又為參賽者提供不同的裝備，用以記錄比賽成績和保障泳手安全。

路線篇



九龍
Kowloon

尖沙咀
Tsim Sha Tsui

終點：尖沙咀星光大道

約1000米



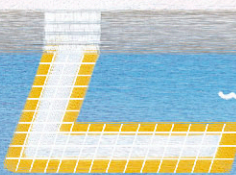
灣仔
Wan Chai

香港島
Hong Kong Island

起點：灣仔金紫荊廣場公眾碼頭

成績紀錄篇

競賽組參賽者的左右手腕均須佩戴一條電子計時晶片手帶，參賽者到達終點時，必須以手帶觸碰感應板以記錄名次和到達時間。至於優悠組的參賽者，則須佩戴一條電子晶片腳帶，目的是協助大會統計人數，確保所以泳手均已安全上岸，但不會用作計算到達終結的時間。



終點 FINISH

終點感應板