



## 進行獨木舟活動時遇上雷暴的安全須知

### 免責聲明

本安全須知由香港獨木舟總會編製，旨在提醒划舟者在進行獨木舟活動時遇上雷暴時，提供安全預防措施的建議，以保障划舟者的安全。本須知的資料，僅供一般參考用途。雖然本會已盡力確保該等資料準確無誤，但對於在任何特定情況下使用該等資料是否準確或恰當，並沒有作出明示或隱含的陳述、申述、保證或擔保。對因使用或關乎使用該等資料而引致的任何損失或損害，香港獨木舟總會概不負上法律責任。

天文台發出雷暴警告旨在提醒市民雷暴有可能在短時間內(一至數小時內)影響香港境內任何地方。根據獨木舟運動安全須知，在天文台發出雷暴警告時，一般不宜划舟，惟在有關教練及活動中心負責人審慎考慮該地區之環境及支援系統後，在安全情況下可作近岸活動，但仍須要注意實際環境的變化。

雷暴可以很強大、危險以及不可預計的，可以致命，一次雷擊可以釋放一萬億瓦的功率。一個在地上的人先看到閃電才聽到雷聲，是因為光以大約每秒三億米的速度前行，遠快於聲音每秒 340 米的傳播速度。如發現附近海面有閃電現象，立即停止所有活動返回岸上。

天文台建議大家記著一個通則，只需將閃光和雷聲之間的秒數除以 3，便可估計和雷暴相距多少公里。如看到閃電後 9 秒才聽到雷聲，雷暴應距離約 3 公里。若幾乎同一時間看到閃電及聽到雷聲，雷暴一定非常接近，便應立即找地方躲避。



## 當進行獨木舟活動時遇上雷暴

如果在海面上遇上閃電或雷暴，你應該採用以下步驟：

### 1. 立即停止水上活動及離開水面

如果你在海面上划獨木舟、立划板或龍舟(傳統艇)等，你的身體正是海面上最高的物體，以致最有可能被雷暴擊中。切實可行情況下應立即停止水上活動，盡快登岸及尋找合適地方躲避，切勿棄艇游回岸上。

### 2. 尋找合適地方躲避

登岸及處理艇隻後，在可行情況下，你應該進入建築物內躲避和避免接觸金屬部件。如果你未能及時離開海面或附近沒有合適地方，也不能在高大而孤立大樹下、電線杆附近躲避，也不要空曠的地方，應儘快躲在低窪處，非金屬製造的橋下或儘可能找洞穴躲避，千萬不要站在洞口和緊貼潮濕的岩壁位置，並且要留意洞內的水位，避免被困洞內。如果在沒有其他選擇情況下，最後才選擇在茂密的樹木附近躲避。

如果划舟者已登小島上，正等待救援人員協助，切勿前往該島上的高位處或揮動划槳企圖引起救援人員注意，划舟者可以在島上低位處，使用暴寒膠袋，把膠袋鋪開，可成為一個顯著的目標，或把暴寒膠袋滿充空氣，紮緊袋口成大氣球狀，用作求救的目標。此外，划舟者應將隨身帶有金屬的物體放在防水袋內，連同金屬槳桿的划槳，置於距離 30 米外的視線範圍內。從雷暴的形成和發生過程來看，空曠地方、建築物頂上、高大而孤立樹木下、靠近水面以及潮濕地區是雷擊事故多發區。



### 3. 不要聚集在一起

水是良好的導電體，如果閃電擊中附近水面上，大家都會感到有刺麻感。電流通常會選擇最短路徑行進，在廣闊的海面上，獨木舟上的人就成為較高的凸出物，易招雷劈，所以當划獨木舟時遇上雷暴時，划舟者快速往岸上躲避時，應將獨木舟分別排開避免成為較大目標，至少保持 5 米距離（約 1 至 1.5 隻獨木舟長度）距離，減低被雷電擊中的機會。但是，如有同行者在途中覆舟，其他划舟者應盡快使用合適的拯救法讓覆舟者復位，避免身體浸於水中。

除非划舟者已將艇划到活動中心附近的近岸處或預定的緊急撤離點，正等待救援人員協助返回岸上外，方可以組成艇排。否則應保持適當距離。等待期間須保持鎮靜，避免引起混亂。

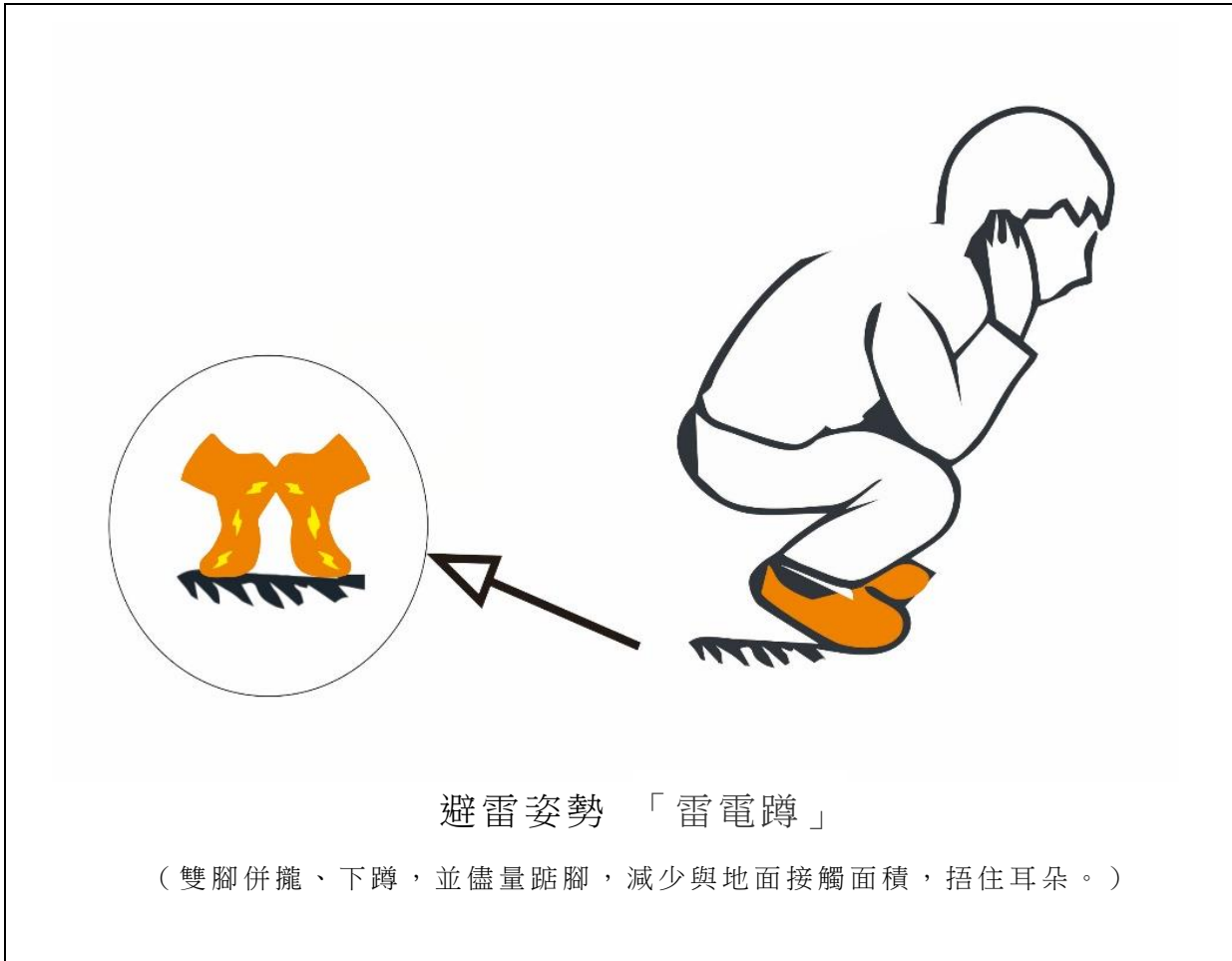
### 4. 如果登岸後沒有合適地方躲避

若真的很不幸，登岸後附近沒有任何遮蔽處躲避，當遇到頭髮豎起、聽到「嗞嗞」聲，又或見到有物體尖端出現小型閃電這類雷擊風險極高的先兆時，應以正常跑姿，最快速度，跑向相對較安全地方，如找不到較安全地方躲避，最後措施才是「雷電蹲」（避雷姿勢），但絕非一定安全，「雷電蹲」是沒有其他選擇下的「最後措施」。此外，各人也應該盡量分散開，並至少保持 30 米距離，以避免出現「集體遭雷擊」的不幸事件。



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to : International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China



## 5. 不要接近導電的物體

不要接近金屬等易導電的物體，因為這些物體和潮濕金屬很容易成為雷電接地的目標而遭受雷擊。所以在天氣不穩定情況下，應該使用非金屬槳桿的划槳，建議可使用木槳或碳纖維槳桿的划槳。

## 6. 雷暴後等待 30 分鐘

一般情況下，必須要在最後一聲雷響 30 分後，再到戶外會比較安全。



# 香港獨木舟總會有限公司 THE HONG KONG CANOE UNION LTD

Affiliated to : International Canoe Federation Asian Canoe Confederation  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

---

## 7. 如果有人被擊中，請向他們進行急救

立即撥打 999 或 112 等待救護車。同時自己不要因為暴露在閃電下而造成另一個傷亡，請大家記住一個救援觀念：「先自保，再求援」，等到風險消失後再去幫助受害者。

（註：有關有人遭受雷擊的急救處理方法，請參照或諮詢認可急救課程提供者的急救技巧。）