

參加潛水旅行團 到外地潛水時必須注意

1. 尋找信譽良好的潛水中心/旅行社
2. 收據上，必須蓋有旅遊業議會之印花
3. 參加隨團有富經驗領隊/教練的旅行團
4. 購買個人旅遊保險（並且必須涵蓋潛水活動）
5. 要先了解潛水目的地的裝備、設施、急救設備、緊急情況下的聯絡方法以及就近可使用的減壓倉等
6. 跟隨富經驗的當地潛水長/教練
7. 到達目的地後，最好於進行潛水活動之前，先要了解“潛點”的環境因素，如潮汐漲退、水流、難度及其危險性
8. 確保潛水員下潛後，有負責任的船員於支援艇上守候

有關潛水裝備 所須要考慮的因素

1. 是否合適
2. 定期檢查、保養及維修（每年由合格人士進行最少一次檢驗及測試）
3. 使用前，確定功能是否正常，操作上有否出現異常現象
4. 船上/岸上的急救箱和醫療氧氣供應是否足夠

關於潛水知識的網站

BSAC: www.bsac.org
CMAS: www.cmas.org
CUA : diving.sport.org.cn
HKUA : www.hkua.org.hk
NAUI : www.naui.org
PADI : www.padi.com
SDI : www.tdisdi.com
SSI : www.ssidiving.com

關於潛水安全知識的網站

DAN : www.diversalernetnetwork.org

鳴謝：

潛水安全和事故調查委員會衷心感謝

李智騰醫生、龔日文、傅全、
寇璐（英文翻譯）、黎偉強、
李志坤、李孟成、余國強和
Josephine（平面設計）
在籌備本小冊子的貢獻。

潛水安全和事故調查委員會
香港潛水總會

聯繫電郵：secretary_dsaec@hkua.org.hk

潛

水

須知



潛水安全和事故調查委員會
香港潛水總會

休閒潛水入門訓練 之內容及要求

1. 參與者之年齡必須為10歲或以上；
2. 游泳能力－參與者能於沒有任何游泳輔助器材的幫助下，至少遊畢200公尺及輕易地浮於水面10分鐘；
3. 基本課程－總訓練時數約為30小時，包括以下三部份：

(1) 知識發展（理論課程）－大約6至10小時

(2) 泳池/平靜水域內之潛水訓練（實習）－大約6至8小時

(3) 開放水域內之潛水訓練（實習）－分別於兩天內完成4至6次潛水

可能會進行筆試和技術測試。

4. 完成潛水訓練及測試合格後，參與者可取得獲認可之潛水證書。
5. 本地之潛水訓練組織包括BSAC、CMAS、HKUA、NAUI、PADI、SDI、SSI...等

參與潛水活動之前，參與者 首先要注意自己以往是否曾

1. 患上過嚴重疾病，比如住院超過兩天、須要長期服藥的疾病，進行過大手術？
2. 患過耳膜疾病、耳膜穿孔、中耳發炎流膿、鼻竇炎、鼻炎等耳鼻喉科疾病？
3. 患過心臟病、血壓高、心肌病、心肌梗塞、冠心病又或者肺癆病、肺結核、哮喘、慢性支氣管炎、氣胸（肺穿孔）、胸膜積氣、肺部爆裂等疾病？

因為以上之身體疾病，可能會在潛水運動過程中，引發不適或其他的潛在疾病，所以參與者須要特別注意！

但即使你患有以上之疾病，並不表示你絕對不適合潛水。您應徵詢醫生意見，確保病情已經穩定下來，並且受到控制。

完成課程後如何 完善個人的潛水技術

經常參與潛水活動，並且

1. 在專業潛水教練的督導下潛水
2. 熟悉你的潛水裝備
3. 參加進階的潛水課程



參與潛水活動時

應該

1. 於參加潛水課程前，學懂游泳
2. 了解自己的病歷是否適合潛水
3. 了解自己當其時的身體狀況
4. 使用合適的裝備，並熟悉其操作方式
5. 穿著足夠保暖的潛水衣物
6. 嚴格遵守相應的潛水守則
7. 細心聆聽潛水長的潛水簡介
8. 於遇到陌生的潛水環境時，尋找專業的潛水人員帶領
9. 於長時間沒有進行潛水活動後，先參加重溫課程

不應該

在下列的情況下進行潛水：

個人因素

1. 患有傷風感冒時
2. 正在服用藥物期間（除非該藥物經過醫生同意）
3. 飲酒後
4. 體能或生理狀況不佳時
5. 對該次潛水活動感覺到心理壓力時

潛水裝備因素

1. 裝備缺乏維修保養
2. 忽視氣樽內壓縮空氣的質素和氣量是否足夠

其他因素

1. 天氣惡劣
2. 沒有潛伴時（單獨潛水）
3. 超過“休閒潛水深度”或“免減壓時限”