運動員須知

參賽者於比賽前必須仔細閱讀此運動員須知

場地支持

主要贊助商

特別鳴謝

運動員須知

目錄

序 3

A) 比賽資料 4

B) 比賽路線圖 5

C) 天氣 6

D) 注意事項 7

E) 比賽物品及使用方法 8

F) 起點區流程 15

G) 比賽流程 18

H) 終點區流程 20

I) 緊急情況 23

J) 比賽規則 24

K) 其他資訊 26

L) 責任聲明 26

附頁 27

運動員須知

序

於1906年首辦的「維港渡海泳」印證了這個活動的歷史分量，它一直弘揚港人引以為傲的獅子山下堅毅精神。直至1978年的最後一屆賽事，這個年度香港盛事均吸引數以百計的人士參加及逾千人圍觀，亦吸引眾多本地和海外媒體的報導和關注，紀錄了許多泳手在維港迷人景色襯托下躍進維港的經典一刻。

渡海泳不但對參加者體能要求高，泳術和戰略也是成績好壞的關鍵。以天然良港作為賽道的「維港渡海泳」，將大自然和繁華大都會體驗透過運動融為一體，綻放獨特非凡魅力。

於2011年首度復辦的「維港泳」全長1.8公里，為慶祝港協暨奧會和香港業餘游泳總會創會60周年誌慶的活動之一，比賽當日逾千名參賽健兒由起點鯉魚門三家村公眾碼頭游至終點鰂魚涌公園，氣氛熱烈，除喚醒了港人對渡海泳的回憶，亦幫助推廣本地游泳運動。

於2012年，「維港泳」與第五屆亞洲公開水域游泳錦標賽一同舉行，更被香港特別行政區政府認可為「"M"品牌大型體育活動」。這項體壇盛事吸引超過1,600名本地及亞洲游泳健兒參與，於比賽當日一同橫渡維多利亞海港，盛況空前。
泳總期望維港渡海泳能夠成為香港另一項年度國際知名的本地體育盛事，並預祝各位參賽者比賽順利，留下美好回憶。

中國香港游泳總會

運動員須知

A) 比賽資料

日期： 2026 年 11 月 15 日 (星期日)
地點： 灣仔金紫荊廣場公眾碼頭 至 尖沙咀星光大道
賽事分組及比賽開始時間：

	競賽組	
	男子組	**女子組**
比賽項目編號	1	2
距離	約 1 公里	
年齡	14 歲或以上 (出生於 2012 年 12 月 31 日或以前)	
報到時間 **(不報到者將被取消資格)**	上午 6:45 至上午 7:00	
比賽時間	約上午 7:30	約上午 7:35
參賽證顏色、物件寄存牌及泳帽顏色	**紫色**	**白色**

	優悠組			
	男子組及女子組			
比賽項目編號	3			
距離	約 1 公里			
年齡	12 歲或以上 (出生於 2014 年 12 月 31 日或以前)			
報到時間 **(不報到者將被取消資格)**	第一組	第二組	第三組	第四組
	上午 6:45 至 上午 7:10	上午 7:10 至 上午 7:35	上午 7:35 至 上午 8:00	上午 8:00 至 上午 8:25
比賽時間	約上午 7:45 至上午 9:50			
參賽證顏色、物件寄存牌及泳帽顏色	**藍色**	**黃色**	**橙色**	**紅色**

- 為考慮全體參賽者之安全，本會將以1,500米水試成績及豁免水試成績以不同顏色的參賽証分派優悠組4組報到時間。
- 請所有泳員於指定的報到時間前不多於**15**分鐘到達灣仔金紫荊廣場，**提早報到者不被接納。**

運動員須知

B) 比賽路線圖



- 賽道設有四個大浮泡：起點與終點處各有一個橙色大型浮泡(標示為 A 與 B)，每個橙色浮泡各自連繫一個顯示水流方向的小浮泡；此外，賽道中央則設有兩個紅色浮泡，作為方向指引。**建議參賽選手先選定一座岸上建築物作為參照，以便在比賽中調整方向，適應水流變化**。

- 偏離賽道之優悠組參賽者，會由獨木舟指引返回賽道。不能重返賽道者必須登船，並將被取消繼續比賽的資格。

- 另外，大會將安排以下船隻確保參賽者安全:
  - 救生船
  - 裁判船
  - 救生獨木舟
  - 註冊救生員
  - 潛水蛙人
  - 醫療船
    (每首船均有註冊醫生及護士當值)

比賽期間，參賽者如感身體不適，或有抽筋情況，應立即舉手並揚聲求助。優悠組參賽者可抱著安全浮泡仰浮歇息，救生船及救生員會盡速協助求救的參賽者。

運動員須知

C) 天氣

2026 年 11 月 15 日的天氣預報

- 氣溫： 19°C - 24°C
- 相對濕度： 63 - 75%
- 11 月水溫平均：**23.8°C**

(網上資料來源：
https://www.weather.gov.hk/tc/cis/normal/1991_2020/seatemp.htm)

2026 年 11 月 15 日香港潮汐預測

- 根據香港天文台的天文潮汐預測資料，2026 年 11 月 15 日上午 8 時開始漲潮，水位將由 0.88 米微升，期間水流向西流動。
- 預測至上午 11 時，水位將漲至 1.14 米。

（網上資料來源：https://www.hko.gov.hk/tc/tide/predtide.htm)

運動員須知

D) 注意事項

1) 參賽者應自行評估身體狀況及決定是否適合參加比賽，如有任何疑問，應諮詢醫生意見。
2) 本會强烈建議參賽者於比賽前接受海上游泳訓練。
3) 是次比賽不設特別交通安排，由於場地車位極為有限，參賽者應**避免駕車**前往比賽場地並**盡量使用公共交通工具**（公共交通資料詳情請見附頁）。
4) 除大會工作船隻外，**任何船隻嚴禁駛進或接近比賽水域範圍**，違者將被驅趕。
5) 基於安全考量及避免人群聚集，起點及終點均不設觀眾區（公眾可於尖沙咀星光大道其他位置觀賞比賽），大會建議參賽者與親友相約到*尖沙咀 K11 Musea 商場*附近會合。
6) 參賽者若於賽前感到身體不適，或身上仍有未癒合之傷口，不應落水參賽。
7) 下水比賽前應作適量**陸上熱身運動**，比賽當天**不設**下水熱身環節。
8) 下水前，切忌空腹或過度進食。
9) 參賽者應戴上泳鏡作賽。
10) 嚴禁攜帶任何違禁品或危險物品（包括但不限於攻擊性武器、煙火、易燃及爆炸性物品，或任何可能對其他參加者構成危險或阻礙之物品）。
11) 如遇以下情況，比賽將會取消：
    - 天文台於**比賽當日早上 6 時**
        - 仍懸掛 1 號或以上颱風信號；或
        - 同時發出黃色暴雨警告信號及雷暴警告信號；或
        - 紅色暴雨警告信號；或
        - 黑色暴雨警告信號；或
        - 地區性^雷暴警告信號；或
        - 比賽場地發現紅潮；或
        - 任何突發緊急事宜導致不適宜進行海上游泳比賽。

    備註：
    ^只適用於尖沙咀區及／ 或灣仔區
12) 請參賽者按照大會工作人員指示，以維持場地秩序和保持賽事暢順進行。
13) 起點範圍內**不設**更衣設施，參賽者應預先穿著泳衣再前往「**泳手報到處**」報到。
14) 賽事完成後，請參賽者盡快前往「**個人物件認領處**」領回寄存物品，以減少逗留於終點區之時間。
15) 任何參賽者如出席傳媒活動或接受訪問之參賽者，**必須**穿著大會指定之活動上衣或妥善貼上大會提供之標誌。所有得獎者亦**必須**穿著大會指定之活動上衣出席頒獎典禮。

運動員須知

E) 比賽物品及使用方法

1) 比賽物品

競賽組	優悠組
參賽證	參賽證
印有其個人參賽編號的泳帽	印有其個人參賽編號的泳帽
一條電子晶片腳帶	一條電子晶片腳帶
兩條電子計時晶片手帶	安全浮泡
行李袋（藍色）- 如適用	行李袋（紅色）- 如適用
行李牌 - 如適用	行李牌 - 如適用

2) 參賽證

- 樣本



運動員須知

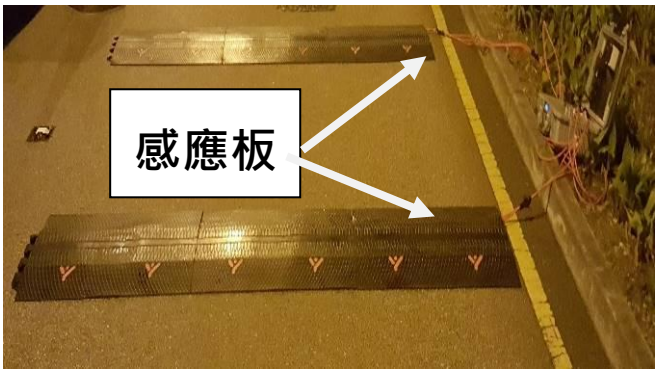
i) 競賽組參賽證	
報到時間: 06:45 - 07:00	
ii) 優悠組參賽證	
第一組報到時間: 06:45 - 07:10	
第二組報到時間: 07:10 - 07:35	
第三組報到時間: 07:35 - 08:00	
第四組報到時間: 08:00 - 08:25	

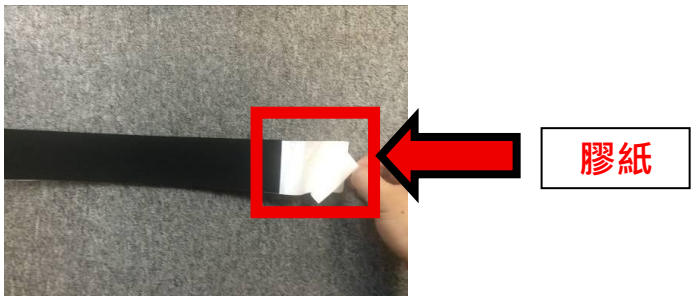
運動員須知

3) 泳帽
   - ➢ 泳帽顏色與行李牌顏色一致，並印有其參賽編號。**參賽者不可在泳帽塗上塗鴉、書寫或繪畫任何圖案及字句。**

4) 電子晶片腳帶
   - ➢ 每位競賽組和優悠組的參賽者均會獲發 1 條電子晶片腳帶（**不用交還**）。
   - ➢ **腳帶是考慮泳員是否完成比賽的其中一項有力証明**；**參賽者必須全程繫上大會提供之腳帶作賽，直至抵達終點上岸為止；違者將被取消參賽資格。**





i) 請先把電子晶片腳帶反轉	
ii) 然後把末端的膠紙撕去 **(膠紙部分只能使用一次，請於比賽當日才使用)**	
iii) 把電子晶片腳帶收緊在腳踝上的位置	

運動員須知

5) 電子計時晶片手帶（只適用於**競賽組**參賽者）

- 每位**競賽組**參賽者將獲發 2 條電子計時晶片手帶，以用作記錄比賽成績。參賽者必須全程繫上大會提供之手帶作賽，直至抵達終點上岸為止。



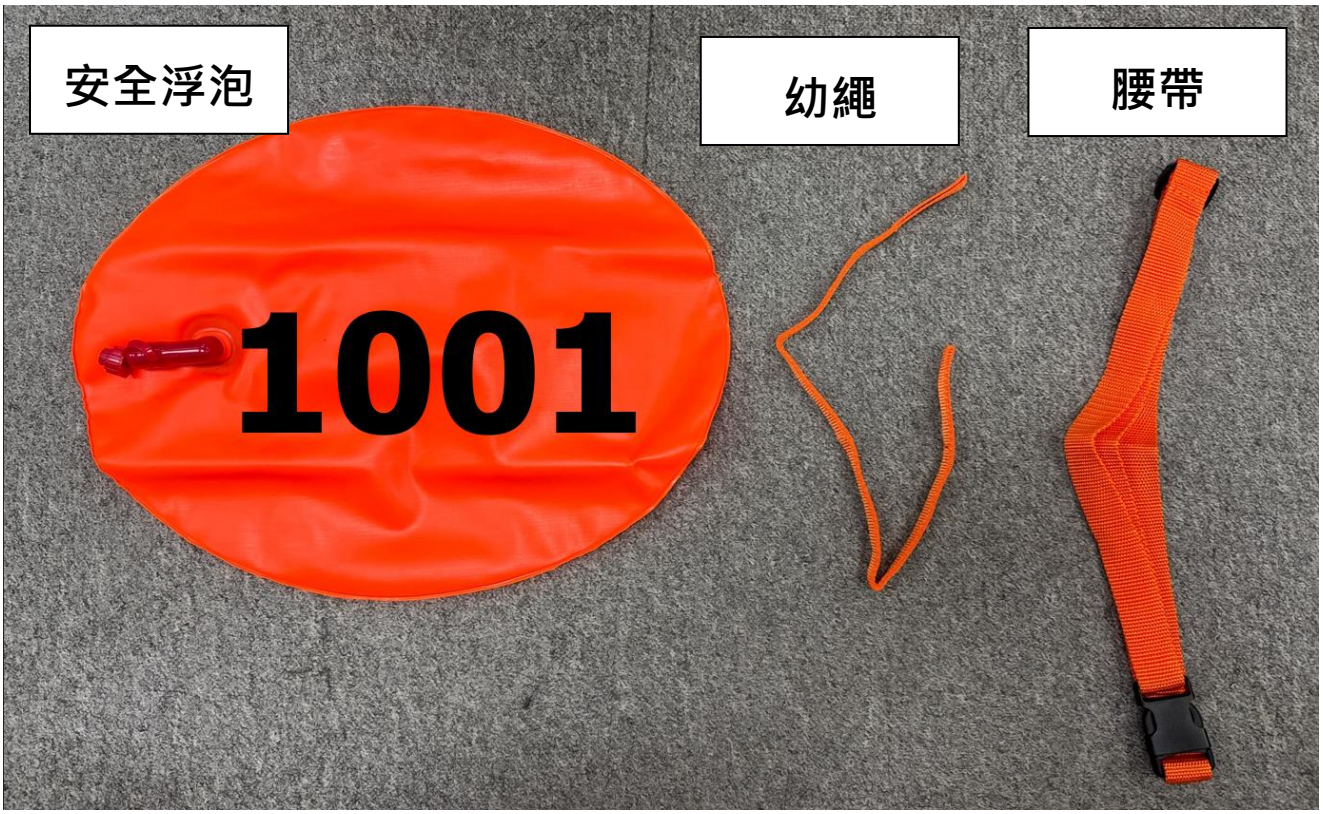
- **賽事完成後，參賽者必須前往「晶片手帶交還處」交還全部 2 條電子計時晶片手帶。**
- 如**競賽組**參賽者最終未能出席賽事，**必須於 2026 年 11 月 19 日（星期四）或之前**，將兩條電子計時晶片手帶交回泳總辦事處。
  - 地址：九龍觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室
  - 辦公時間：週一至週五上午 10:00 至中午 12:00；下午 1:00 至下午 5:00；週六、週日及公眾假期休息
- 如有遺失或未有歸還，參賽者必須向泳總賠償該**每條手帶之成本費用港幣 $800**（2 條共港幣$1,600）。如參賽者拒絕賠償，中國香港游泳總會將考慮取消有關參賽者**將來參加維港泳的資格**。
- 參賽者到達終點時，**必須以戴有電子計時晶片之手腕觸碰感應板(見下圖)**，以便大會記錄其名次及到達時間。未有觸碰感應板之參賽者，將被取消資格。



運動員須知

6) 安全浮泡（只適用於**優悠組**參賽者）

- 每位優悠組的參賽者將獲發印有其參賽編號的 1 個安全浮泡。**參賽者必須全程繫上大會提供之安全浮泡作賽，直至抵達終點上岸為止；違者將被取消參賽資格。**
- 參賽者在完成賽事後，可保留安全浮泡作紀念或於日後游泳訓練重用。如參賽者不欲保留，可將安全浮泡交還至大會設於終點區之「**安全浮泡回收**」，切勿於比賽場區內隨意棄置。
- 安全浮泡附帶 2 個其他配件：



運動員須知

i) 請先為浮泡充氣	 
ii) 請把幼繩穿進安全浮泡背後的紅色手把	
iii) 把幼繩的其中一端穿過另一端的圈內，再把幼繩索緊	 
iv) 請把腰帶穿過幼繩的圈內	 
v) 請把安全浮泡繫於腰間，再把腰帶調節至適當的鬆緊度	

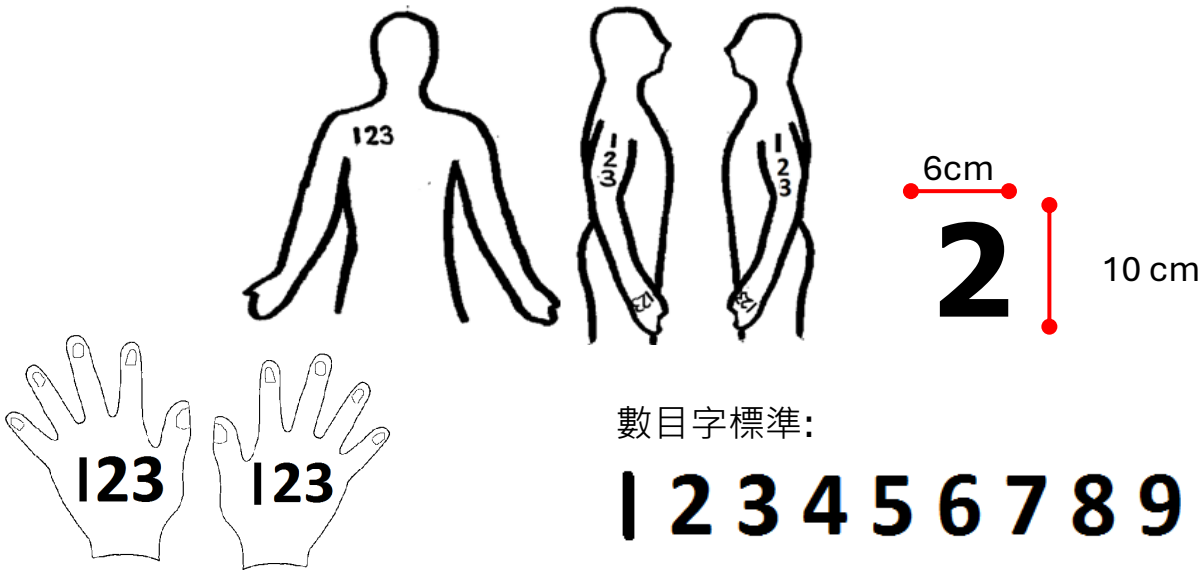
運動員須知

7) 行李袋及行李牌

- 如需寄存個人物品，參賽者**必須**使用大會提供之行李袋（**每人限用一個，競賽組 – 藍色行李袋；優悠組 – 紅色行李袋**），及掛上大會提供之行李牌，並須預先自行於袋上清晰書寫個人參賽編號。
- 請勿存放貴重物品。存放物品如有遺失或損壞，大會概不負責。
- 大會只會處理使用大會提供之行李袋及行李牌的行李。
- **參賽者切勿攜帶過大或過多之隨身行李，所有個人物品必須完全放進大會指定行李袋內，任何未能放進行李袋之物品，須由參賽者自行處理，大會一律不予處理及保管。**

8) 參賽編號

- 參賽者須事先自行在**其背部左邊、雙手手臂及手背**寫上參賽編號（**如下圖**）。背部及手臂每個數位大小須為 **10 cm x 6 cm**。



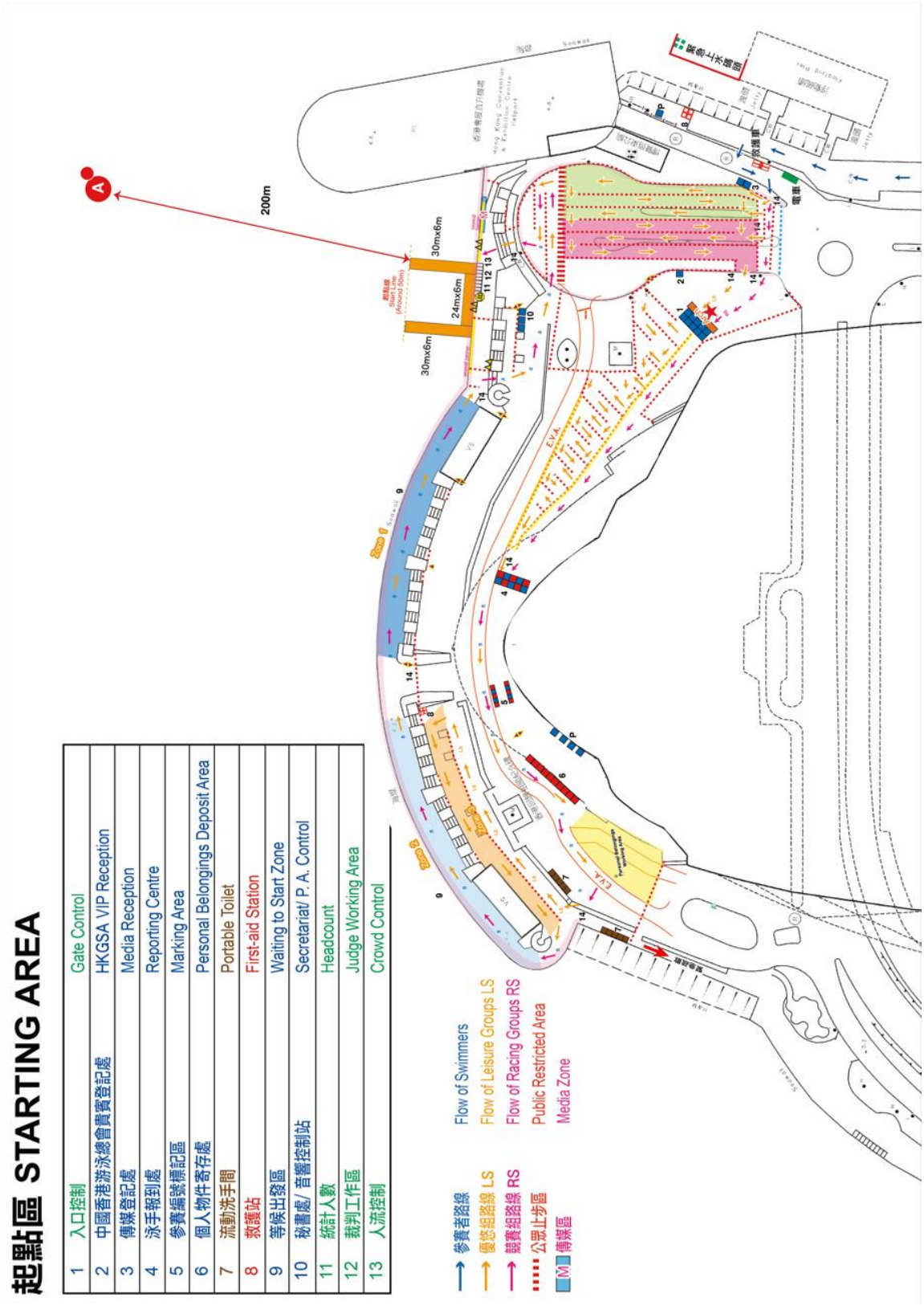
- **請留意 1 及 7 的寫法。**
- 為達致最佳效果，**參賽者切勿於寫字前塗上太陽油或任何防曬用品。**
- 請參賽者使用**由大會提供的記號筆**塗寫參賽編號，切勿使用其他顏色筆。
- 為確保泳員安全，參賽者除**必須於**大會指定位置（**即其背部左邊、雙手手臂及手背**）寫上參賽編號外，大會並不容許泳員身體或泳衣上進行任何裝飾或塗鴉，以免阻礙海上工作人員及救生人員辨認泳手身份，影響救援工作。**泳員如被發現違反上述規定，將被逐離場並取消參賽資格。**

比賽當天，大會工作人員會檢查參賽者身上是否有齊上述各項個人識別標記。參賽者如未有攜帶及出示參賽證、印有其個人參賽編號的泳帽、一條電子晶片腳帶、兩條電子計時晶片手帶（只適用於競賽組參賽者）及/或安全浮泡（只適用於優悠組參賽者），將不得參加比賽。

運動員須知

F) 起點區流程

1) 起點區平面圖



運動員須知

2) 報到手續

i) 由於參賽人數及工作人員眾多，參賽者應選擇搭乘公共交通工具前往起點區。

ii) 起點區**不設**任何更衣設施，參賽者應預先穿著泳衣再前往**「泳手報到處」**報到。

iii) 參賽者可沿**港鐵會展站 B3** 出口，經行人天橋沿博覽道東進入金紫荊廣場起點區。

iv) 灣仔「金紫荊雕塑」對出之空地設有 – 「安全檢查」帳篷

- 為提供一個安全的比賽環境，參賽者須於入口處作安全檢查，所有可構成危險之物品均不得帶進場內。**拒絕合作及配合的參賽者將被逐離場。**

v) 泳手報到處

- 參賽者如未有攜帶及出示：
  - 參賽證；及
  - 印有其個人參賽編號的泳帽；及
  - 一條電子晶片腳帶；及
  - 兩條電子計時晶片手帶（只適用於競賽組參賽者）；或
  - 安全浮泡（只適用於優悠組參賽者）

  將不得參加比賽。
- 參賽者到達「泳手報到處」後，須**出示並繳交**「參賽證」，大會工作人員將核實其參賽資格，並掃描參賽證上的二維碼（QR code）作簽到及報到之用。其後，大會工作人員將**收取參賽證*，同時檢查參賽者身上是否有齊備妥上述各項個人識別標記。**

*參賽者可於稍後日子前往泳總辦公室取回參賽證（領取詳情將稍後公佈）。

vi) 參賽編號標記區

- 完成報到手續後，參賽者須跟隨指示經過「參賽編號標記區」，並向該處的工作人員展示參賽編號。如有需要，工作人員會為參賽者補劃或修正參賽編號。

運動員須知

vii) 個人物件寄存處

- 參賽者如需寄存個人物品，**必須**使用大會提供之行李袋並掛上指定行李牌，並於報到時間內交往場內的「個人物件寄存處」寄存；大會將運送所有寄存袋到終點區的「個人物件認領處」讓參賽者領回。運送途中如有任何遺失或損壞，本會概不負責。
- **參賽者切勿攜帶過大或過多之隨身行李，所有個人物品必須完全放進大會指定行李袋內，任何未能放進行李袋之物品，須由參賽者自行處理，大會一律不予處理及保管。**
- 毋需寄存個人物件的參賽者，可直接前往比賽項目分流區辦理報到手續。
- **為免現場擁擠，參賽者在寄存個人物件前，請務必確認已配戴其個人參賽編號的泳帽、一條電子晶片腳帶、兩條電子計時晶片手帶（只適用於競賽組參賽者）、安全浮泡（只適用於優悠組參賽者）及泳鏡。**

viii) 等候出發區

- 完成行李寄存手續後，參賽者將被安排進入「**等候出發區**」，所有參賽者須遵從大會工作人員指示，沿樓梯到浮台下水，停留在起點線後，等候比賽開始。
- **參賽者須嚴格遵守大會現場工作人員之指示，準時進入「等候出發區」，大會有權拒絕逾時報到的參賽者進入相關區域。**

運動員須知

G) 比賽流程

1) 起點

i) 下水準備比賽：

- 參賽者須遵從工作人員的指示，於浮台跨行下水，游至起點線等候比賽。

ii) 比賽開始：

- 參賽者在前一組出發後，遵從工作人員及裁判員指示，游到起點線後，聽到發令起步訊號（一般為氣笛聲）後，即代表比賽開始。

iii) 起點至終點途中：

- 賽道設有四個大浮泡：起點與終點處各有一個橙色大型浮泡（標示為 A 與 B），每個橙色浮泡各自連繫一個顯示水流方向的小浮泡；此外，賽道中央則設有兩個紅色浮泡，作為方向指引。建議參賽選手先選定一座岸上建築物作為參照，以便在比賽中調整方向，適應水流變化。
- **比賽期間參賽者必須全程佩戴由本會提供的泳帽、電子晶片腳帶、安全浮泡（只適用於優悠組參賽者）及電子計時晶片手帶（只適用於競賽組參賽者），直至抵達終點上岸為止；違者將被取消參賽資格。**
- **游離賽道之優悠組參賽者，會由獨木舟指引返回賽道。不能重返賽道者必須登船，並將被取消繼續比賽的資格。**

2) 終點

i) 競賽組參賽者

- 參賽者到達終點時，**必須以手腕之電子計時晶片手帶觸碰感應板（見下圖）**，以便大會記錄其名次及到達時間。沒有拍板的參賽者，將被取消資格。



運動員須知

ii) 優悠組參賽者

- 參賽者到達終點時，**不須觸碰**終點感應板，並可於浮台任何位置上水(即下圖藍色顯示位置)。



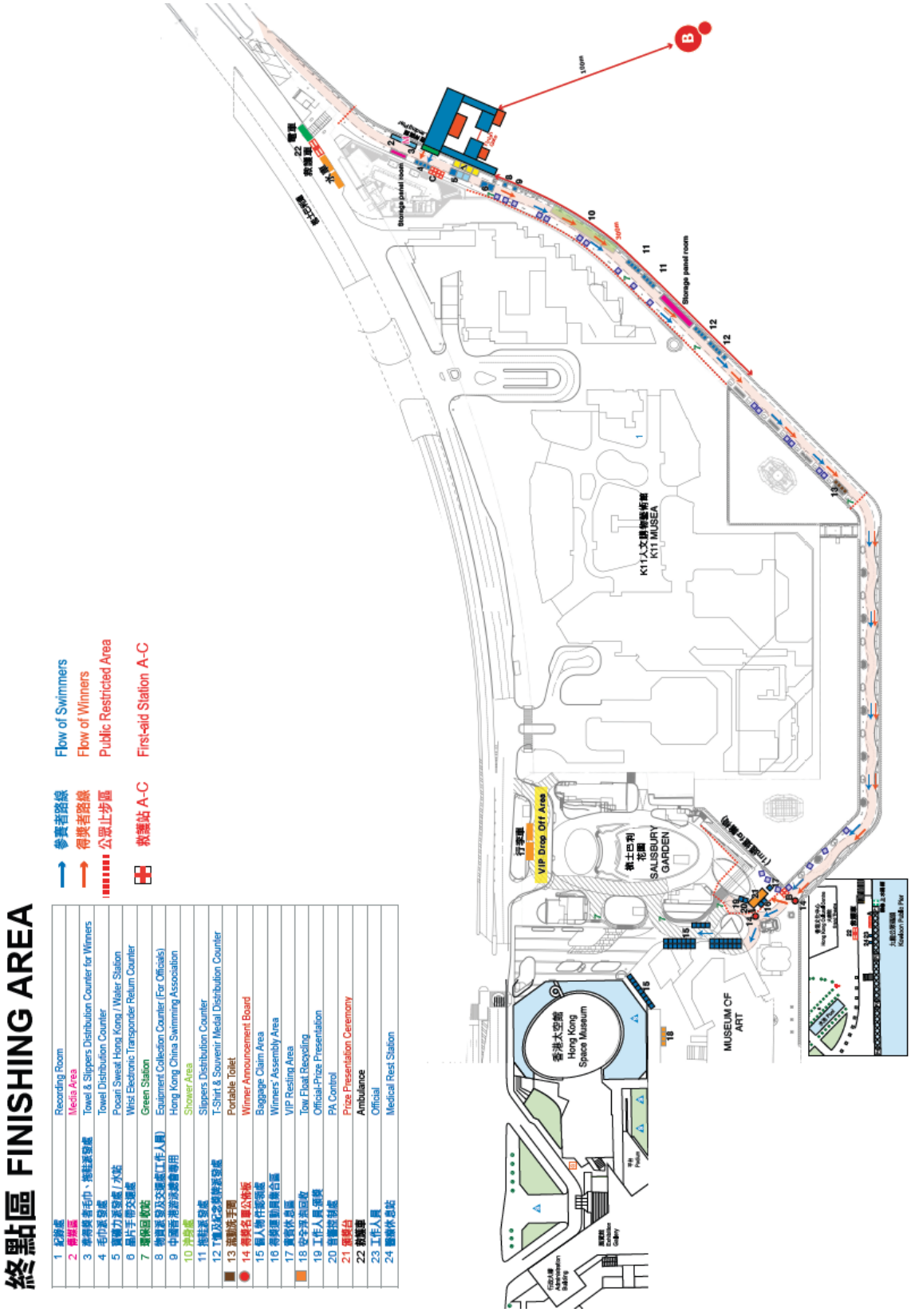
iii) 如參賽者未能於該節比賽開始後 50 分鐘內游畢全程，必須棄權及登船，成績將被記錄為「**不合資格 ("NQ")**」

iv) 抵達終點之泳員請儘快上岸並離開；以配合大會統計人數及保障所有泳手於限時內成功完成賽事。

運動員須知

H) 終點區流程

1) 終點區平面圖



運動員須知

2) 終點區流程

i) 參賽者於上岸後不應在碼頭附近停留，以免造成阻塞並影響其他參賽者上岸。基於安全理由及避免人群聚集，**公眾於比賽當日不可進入終點區泳員上岸處範圍**（公眾可於尖沙咀星光大道其他位置觀賞比賽）。大會建議參賽者與家人或朋友相約於*尖沙咀 K11 Musea 商場*附近會合。

ii) 晶片手帶交還處 (只適用於**競賽組**參賽者)

- 上岸後，**競賽組**參賽者須立刻到「**晶片手帶交還處**」交還 2 條電子計時晶片手帶。如有遺失，參賽者必須向泳總賠償該**每條手帶**之成本費用**港幣$800(2 條共港幣$1,600)**。
- 如參賽者拒絕賠償，中國香港游泳總會將考慮取消有關參賽者**將來參加維港泳的資格**。

iii) 沖身處 / 流動洗手間

- 沖身處設有淡水供參賽者沖身，**惟嚴禁使用**任何洗髮、沐浴用品或其他洗滌用品。
- 流動洗手間設於**「個人物件認領處」**附近。

iv) 物資派發

- 參賽者會於**「物資派發處」**獲派毛巾、拖鞋、飲用水及 T 恤等。

v) 個人物件認領處

- 參賽者須向工作人員展示印有其個人參賽編號的泳帽或浮泡，方可領回個人物件。如有任何遺失或損壞，本會將不會負任何責任。

vi) 解散方法

- 參賽者於**「個人物件認領處」**領回個人物件後，應盡快向尖沙咀香港太空館或尖沙咀東方向解散，以免人群聚集而造成阻塞。

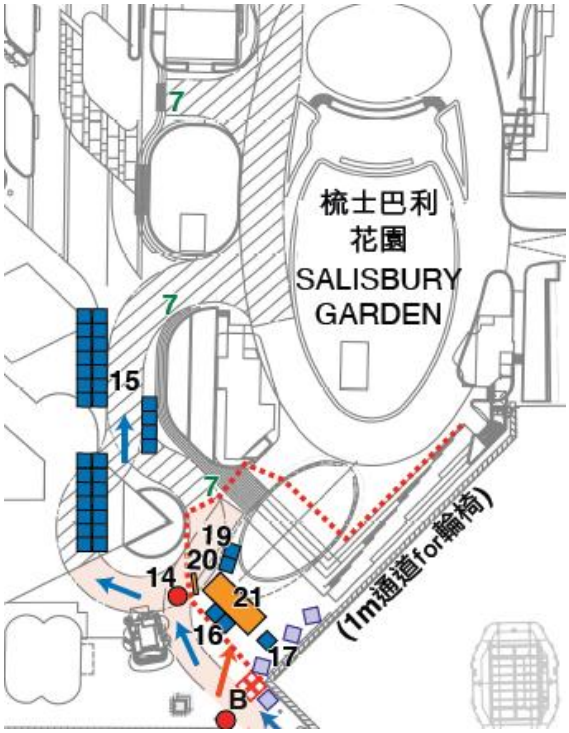
vii) 成績公佈

- 競賽組優勝者名單將於比賽當日設於終點區的告示板上公佈，其餘成績將稍後時間於「維港泳」網頁內公佈。
- 完成比賽者將獲發電子紀念證書乙張，參賽者日後可於「維海泳」的網頁內自行下載（詳細資料將適時公佈）。

運動員須知

viii) 頒獎儀式

- 頒獎儀式**(地圖內位置 16)**會於優勝者集齊後隨即舉行。
- 任何參賽者如出席傳媒活動或接受傳媒訪問，**必須**穿著大會指定活動上衣或妥善貼上大會提供的標誌。所有得獎者亦**必須**穿著大會指定之活動上衣出席頒獎典禮。



備註：

- 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終決定權。
- 參賽者如身體不適，可前往附近救護站尋求協助。
- 場地**不設**更衣設施。

3) 場地設施提供

i) **救護站（由香港醫療輔助隊提供協助）**

	起點區	**終點區**
地點	- 旗桿架附近 - 緊急上落處旁	- 登岸碼頭旁 - 緊急上落處旁 - 頒獎台附近

ii) **流動洗手間**

	起點區	**終點區**
地點	- 個人物件寄存處附近	- T 恤派發處旁

運動員須知

I) 緊急情況

1) 比賽途中，如發生任何突發或緊急事宜導致不再適宜繼續進行海上游泳比賽，泳總將鳴笛通知泳員，**參賽者須盡快前往以下緊急上落處：**

i) 處於起點至 A 浮波的參賽者：返回起點（灣仔緊急碼頭）

ii) 處於 A 浮波至終點的參賽者：繼續前往終點（尖沙咀星光大道接近李小龍銅像）

iii) 如比賽正進行中，而灣仔起點區發生緊急情況，所有人應前往**中環 10 號公共碼頭**集合，並耐心等候由大會安排領取個人物品。

iv) 反之，如尖沙咀終點區發生緊急情況，所有人應前往**梳士巴利花園**集合，並耐心等候由大會安排領取個人物品。

運動員須知

J) 比賽規則

1) 本賽事根據世界泳聯（World Aquatics）及中國香港游泳總會（"HKGSA"）公開水域所採用之規則執行。
   - 網址：https://www.worldaquatics.com/open-water/rules
2) 參加者一旦完成參賽費付款程序，等同聲明同意遵守及接受在此及其後所有大會引入之條款及細則及大會比賽規則。
3) 所有參賽者必須攜帶本會所派發之參賽證到「泳手報到處」辦理登記及報到，如**未能出示及繳交**參賽證，或未有前往「泳手報到處」登記者，將不獲准參賽，並會影響來年的參加資格。
4) 所有參賽證、電子晶片腳帶、電子計時晶片手帶、安全浮泡及印有參賽者參賽編號的泳帽不得轉讓他人；如有發現者，將一律**取消參賽資格。**
5) 參賽者如未有攜帶以下參賽物資，將不獲准參加比賽：

競賽組	優悠組
i) 參賽證	i) 參賽證
ii) 印有其個人參賽編號的泳帽	ii) 印有其個人參賽編號的泳帽
iii) 一條電子晶片腳帶	iii) 一條電子晶片腳帶
iv) 兩條電子計時晶片手帶	iv) 安全浮泡
備註： ● 比賽期間競賽組參賽者必須全程佩戴由本會所提供印有其個人參賽編號的泳帽、兩條電子計時晶片手帶及一條電子晶片腳帶，直至抵達終點上岸為止。違者將被取消資格。 ● 競賽組參賽者在比賽結束後必須立即到「晶片手帶交還處」交還兩條電子計時晶片手帶。	備註： ● 比賽期間優悠組參賽者必須全程佩戴由本會所提供印有其個人參賽編號的泳帽、一條電子晶片腳帶及安全浮泡，直至抵達終點上岸為止。違者將會被要求上水並被取消資格。 ● 如參賽者故意遺棄安全浮泡，中國香港游泳總會保留取消其日後參加「維港泳」資格之權利。 ● 優悠組參賽者須於賽道內比賽，游離賽道之參賽者，會由獨木舟引領返回賽道。不能重返賽道的參賽者必須登船，並被**取消參賽資格**。

運動員須知

6) 泳衣規格
   i) 競賽組：
      - 競賽組參賽者比賽泳衣規格可為一件式、或分為上衣及下衣的兩件式，並不能覆蓋脖子，超過肩膀或腳踝。
   ii) 優悠組：
      - 優悠組參賽者可按個人意願自行選擇穿著泳衣或潛水衣，惟必須確保能清晰顯示**其背部左邊、雙手手臂及手背**之參賽編號。
7) 比賽期間，參賽者如感身體不適、筋疲力竭，或有抽筋情況，應立即舉手，並揚聲求助。**優悠組泳手可抱著安全浮泡仰浮歇息**，救生船及救生員會盡速協助求救的參賽者。
8) 抵達終點之泳員請儘快上岸並離開；以配合大會統計人數及保障所有泳手於限時內成功完成賽事。
9) 上岸後，參賽者不應在终點碼頭附近停留，以免場地過份擠擁。
10) 比賽結束後，禁止在海上游泳。
11) 如參賽者未能於該節比賽開始後 50 分鐘內游畢全程，必須棄權及登船，成績將被記錄為「**不合資格 ("NQ")**」；
   i) 如「維港泳 2026」參賽者未能於指定時間完成比賽，下屆「維港泳 2027」將被視作新參加者論及必須重新參加水試以獲得取錄資格。
12) 參賽者不得穿戴手錶或任何飾物。
13) 參賽者不能穿著或佩戴任何有助提升其游泳能力之輔助品或工具如蛙鞋、划掌等。指甲及腳甲亦請剪齊。
14) 比賽場地內外均不容許進行任何政治行動，包括以任何方式宣傳或散佈政治信息。
15) 參加者不得進行或企圖進行任何違反香港特別行政區法律，包括中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法及維護國家安全條例的行為。參加者的行為不得不利國家安全。
16) 賽事之參賽資格只屬申請者個人持有。參賽資格嚴禁互換、出售、拍賣或轉讓。持有參賽資格人士把其持有之參賽資格作出互換、出售、拍賣、轉讓或允許及授權其他人穿戴印有其個人參賽編號的泳帽均屬違例。一經證實違反此條例者，其參賽資格將被取消。大會將對違例者，包括參賽資格持有人及非原參賽資格持有人，保留拒絕其參與日後由大會舉辦之賽事權利。
17) 任何參賽者或其他參加者如被發現未能遵守上述規則或違反任何法例及條例，大會有權取消其參賽資格，或轉交由相關執法部門處理。本會亦有權邀請涉事人士馬上離場及拒絕其日後的參加資格。
18) 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終決定權。

運動員須知

K) 其他資訊

1) 本會會為參加者購買第三者保險，泳員須自行承擔在比賽期間的所有風險或有需要時自行購買所需要的保險。

2) 本會強烈建議參加者應在報名本比賽前先行了解自己的身體狀況是否適合參加。如對自己的身體狀況有任何疑問時，請向醫生查詢後才報名參與。

3) 本會及本會相關機構不鼓勵參加者攜帶貴重物品參加比賽，如於本比賽及其活動期間蒙受任何財物損失，本會及本會相關機構概不負責。

4) 本會擁有一切比賽及其活動的音、影、像紀錄權及使用權。本會、其中介公司及場地贊助機構有權在本比賽或其活動期間為參加者拍照並使用任何照片、影片或任何其他活動紀錄作任何合法的用途，包括宣傳、商業廣告等，而無須向參加者付款或賠償。

5) 中國香港游泳總會保留隨時修改任何資料的權利而無須另行通知。如有任何爭議，中國香港游泳總會保留一切有關本比賽、活動、公開資料的最終解釋權、決定權及修改權；而參賽者均不得對此提出任何異議。

L) 責任聲明

1) 公開水域游泳比賽是一項具風險的水上運動，參賽者必須瞭解海浪及水流情況，並仔細評估自身游泳能力後才參加是項比賽。比賽期間，中國香港游泳總會將盡力確保各參賽者安全，但參賽者於比賽中如有任何意外或傷亡，泳總、贊助機構、合作機構及有關工作人員將不會負責。

2) ***泳總強烈建議參賽者於比賽前接受海上游泳訓練。***

3) 中國香港游泳總會有權隨時修改、增刪及解釋任何上述條文，而參賽者均不得對此提出任何異議。中國香港游泳總會保留修訂相關內容之權利。

運動員須知

附頁

由香港拯溺總會提供之水上安全知識

★★慎防海上意外之安全守則★★

1) 留意天氣、水溫、水流、潮汐、浮游生物及水域環境
2) 穿著合適的泳裝
3) 在有救生員當值的水域游泳
4) 在紅旗或鯊魚旗高懸時，切勿下水游泳
5) 身體不適或疲勞時，服藥或飲酒後，不宜游泳
6) 游泳前不可過饑或過飽
7) 必須進行充足的熱身運動
8) 自我評估，量力而為，切勿逞強
9) 切勿進行危險的水上活動或遊戲

★★海上遇上意外之求救錦囊★★

1) 保持鎮定，高舉單手在頭頂上，左右搖擺
2) 高聲呼救
3) 放鬆身體，稍作仰浮，讓口、鼻露出水面保持呼吸，**讓救生員能容易發現並作出相應拯救行動**
4) 若小腿抽筋，把抽筋之腿蹬直
5) 如發現水母，應緩慢地改變身體姿勢至仰浮，手或雙腳微動，以保持平衡身體

★★參加海上暢泳之注意事項★★

1) 「水流」: 下水前應在岸上觀察水流方向如船舶與錨之位置、或海面飄浮的垃圾流向，便可知道水流方向及其強度，從而決定下水後前進方向。
2) 「認定上岸的目標」: 可找尋合適的大廈或特別的地標，以免迷失路線及方向
3) 「應斜斜地順著水流游向終點」: 切勿逆水前進，以免消耗體力。若水流較急時，泳者可考慮在頭段有力氣之時，斜斜地逆流游，直至適當距離，才轉過來順流游向終點。
4) 「儘量避免面向風浪」，如風浪太大，應以側身泳式為佳。
5) 「海灣內 水面情況」: 除了水流方向，應隨時留意海灣內水面情況，如遇有船隻經過可能產生浪濤，而船隻的螺旋槳亦會對泳者造成生命威脅，故要小心勿游近船隻以免產生危險。
6) 「水中遇到抽筋或海中浮游生物侵襲」: 如遇到抽筋，或水母等海中浮游生物侵襲，應保持鎮靜。如不能自行處理，應儘速舉起單手呼救待援。
7) 「自救技巧介紹」: 自救技術十分有用，例如浮水待救法、仰臥漂浮及踩水等，**讓救生員能容易發現並作出相應拯救行動**。

運動員須知

1) 往起點

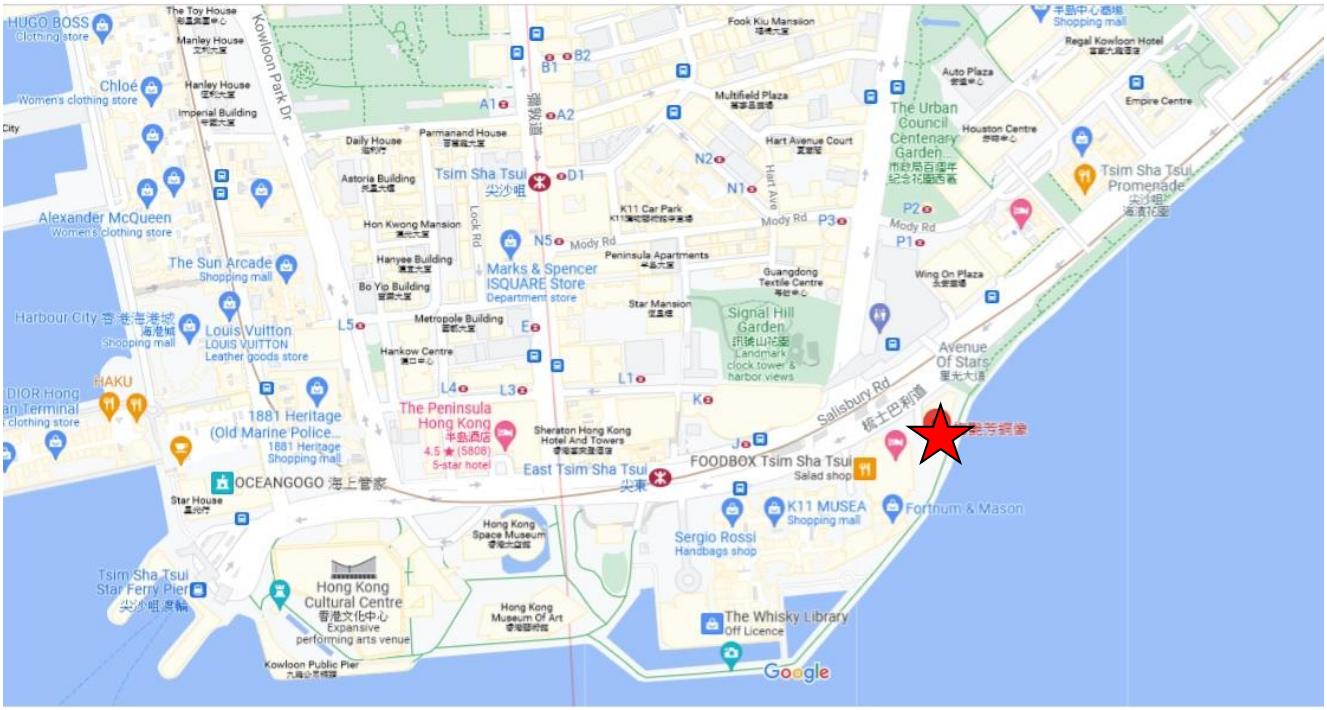


- 地鐵：會展站 (B3 出口)
- 巴士：

路線	起點站 – 終點站	服務時間	班次(分鐘)	車費($)
城巴 / 新巴				
2	西灣河(嘉亨灣) – 中環(港澳碼頭)	0650 - 0100	25 - 30	5.5
2A	耀東邨 – 會展站	0530 - 0010	6 - 15	5.5
2X	西灣河(嘉亨灣) – 會展站	0525 - 0015	7 - 20	7.7
8	杏花邨 – 會展站	0530 - 0000	20 - 25	8.1
8P	小西灣(藍灣半島) – 會展站	0530 - 0015	5 - 20	8.1
25A	寶馬山 – 會展站	0625 - 0705	20	5.6
40	華富(北) – 會展站	0600 - 2300	30	7.5
930	荃灣西站 – 會展站	0600 - 0005	15 - 20	20.8
九巴				
905	荔枝角 – 會展站	0600 - 0000	12 - 25	12.9
960	屯門(建生邨) – 會展站	0500 - 2310	5 - 15	24.0
961	屯門(山景邨) – 灣仔(會展)	0520 - 2310	15 - 20	24.0
978	粉嶺(華明) – 會展站	0600 - 2300	15 - 30	27.9

運動員須知

2) 往終點



建議參賽者使用公共交通工具離開場地。

以下為終點區附近部分公共交通服務：

- 港鐵：尖東站 J 出口
- 巴士

路線	起點站 – 終點站	服務時間	班次(分鐘)	車費($)
九巴				
1	竹園邨 - 尖沙咀碼頭	0535 - 2340	9 - 13	6.7
1A	中秀茂坪 - 尖沙咀碼頭	0515 - 2340	7 - 15	8.2
2	長沙灣(蘇屋邨) - 尖沙咀碼頭	0530 - 2350	15 - 20	5.6
5	富山邨 - 尖沙咀碼頭	0530 - 0000	12 - 20	6.7
5C	慈雲山(中) - 尖沙咀碼頭	0525 - 2340	10 - 15	6.7
6	荔枝角 - 尖沙咀碼頭	0530 - 2350	15 - 20	5.8
7	樂富 - 尖沙咀碼頭	0530 - 2340	25 - 30	5.6
8	九龍站 - 尖沙咀碼頭	0530 - 0030	25 - 30	5.8
8A	黃埔花園 - 尖沙咀(循環線)	0600 - 2340	25 - 30	5.1
8P	海逸豪園 - 尖沙咀(循環線)	0600 - 2340	20 - 25	5.1
9	彩福 - 尖沙咀東(麼地道)	0535 - 2345	20 - 25	6.7
234X	荃灣(灣景花園) - 尖沙咀東(麼地道)	0730 - 2300	15 - 20	10.2

運動員須知

港鐵列車服務時間 (首班車)

路線	由	往	首班車
港島綫	堅尼地城	柴灣	06:00
	柴灣	堅尼地城	05:55
觀塘綫	調景嶺	黃埔	06:07
	黃埔	調景嶺	06:10
荃灣綫	荃灣	中環	06:00
	中環	荃灣	06:06
將軍澳綫	寶琳	北角	06:00
	康城	北角	05:57
	北角	寶琳 / 康城	06:13
東鐵綫	上水	金鐘	05:40
	金鐘	上水	06:04
屯馬綫	屯門	烏溪沙	05:45
	烏溪沙	屯門	05:38
南港島綫	海怡半島	金鐘	06:00
	金鐘	海怡半島	06:11
東涌綫	東涌	香港	06:02
	香港	東涌	06:01
機場快綫	博覽館	香港	06:00
	香港	博覽館	05:50

~以上資料為交通運輸機構提供，僅供參考。~