



## 徒手潛水技術

寶士潛水儀器有限公司提供資料

### 動作分析：

1. 在泳池的深水處作準備性的浮潛。
2. 把身體的上半部筆直地往下彎，雙手指向下方，腰部以上開始下沉。
3. 雙腿筆直地離開水面而轉向空中，逐漸順勢下潛，同時手部向後下方撥動，當水翼完全進入水裡後，便可開始踢動水翼，增加下潛速度。

（註：腿部還在水面時，應該是合併，不要過早將水翼亂踢。同時要吸進足夠的空氣來供給身體之需要，並有助於升水時排除管內積水。）

垂直下潛——這種方式是頭上腳下，適合於水肺潛水。

### 動作分析：

1. 手齊肩平伸，掌心向下，一腿向前，另一腿向後張開。
2. 然後雙腿用力作反方向，大幅度一踢，同時雙手向下撥，令身體盡量向上浮升，衝離水面。
3. 讓身體下墜，手向上撥，增加下沉深度。
4. 當下沉至適當時，馬上俯身彎腰，雙手後撥，踢動水翼，向前下方的目標潛去。

前滾翻——與鴨式下潛頗為相似，但的位置則在身體之兩旁。

1. 腰部為軸心，從頭部至腰部曲著，但保持腿部筆直。
2. 雙手向前下方用力撥水，手微曲，水這時便乘勢填補空隙，推動整個身體向後打轉。

（註：雙手的力度要均衡，以身體向兩旁作不規則之擺動。）

### 後滾翻：

1. 以背泳式躺於水中，頭部向推入水中。
2. 以腰為中心，使身體成弓形。
3. 手伸向前方，微微彎曲，向體之反方向出力撥水。

（註：雙手力度需均等，同時池底的線為方向指引，避免身體擺動之流弊。）

在水中裝卸基本儀器的練習時先把水翼（蛙掌），面罩及呼吸管拋入池之深水處，然後在每次下潛中，續一拾回，在踏水時戴上。首先是拾回面罩，帶上後對他儀器的拾取有極大幫助。記着，踏水其間，勿作下潛，因為這較為困難和浪費氣力，應該是稍為游向後方少許，對正目標，再正確的鴨式下潛。

## 第三章

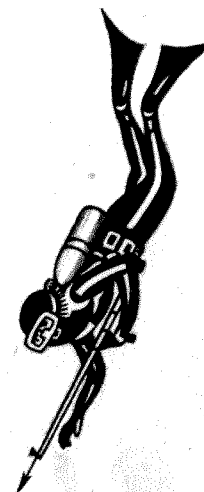
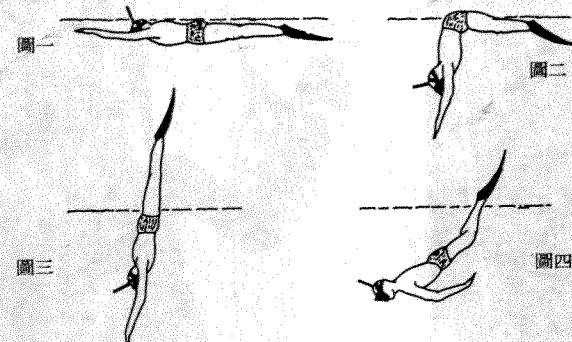
### （徒手潛水之技術）

在基本儀器運用上產生信心後，你便可轉向其他技術方面，去促進你的潛水知識和能力。

以背泳形式踢動水翼，會覺得有股強推動力和速度，但切記需要下顎緊貼胸部，吸管移向面罩前方，以防止水從管口滲入。而側式踢法則較舒適，只要吸管能高出頭部便可。

現在可開始基本之下潛技術。（見圖二）

鴨式下潛——這方式必須下潛圓滑，並盡量減少水花。其優點是不致會引起被你觀察之生物或目標物產生恐懼。



耐潛力之比賽是十分危險的，應設法避免。不過耐潛力對於徒手潛水者來說是極之重要，它是指徒手潛水人在水底停留的時間，體力活動愈劇烈，體能消耗也愈大，而耗氣量也可能比靜止狀態中高出數倍之多。通常經過訓練的徒手潛水人都可達到三十秒之耐潛力。若要增加本身之耐潛力，應從經常鍛練體格着手，使肺活動量增大。最佳訓練方法是在水底潛游，以十五公尺為最低標準，下潛前作適當的深呼吸數次，約吸入肺活量四份三的新鮮空氣才下潛。一些潛水者讓空氣徐徐沿嘴角細流排出，使在水中的肺部壓力得以減輕，消除欲裂之感覺。練習耐潛力時，在水中應節省無謂的動作，忘記自我是正在鍛練，心情紊亂也會增加耗氣量的。無論如何不得以勉強忍氣來增加本身的耐潛力，以免升水後眼發黑，暈眩甚至失去知覺。與此同時，應該把過剩的肺內空氣慢慢排出，如是者便可避免因吸入過量空氣所引起之後果。這種重複深呼吸及把二氧化碳再排出呼吸系統的方法名為「特深呼吸」，是十分危險，因為二氧化碳在某濃度下有刺激肺部呼吸功能，其他刺激素是缺氧及肺內空氣過少。所以假若肺內之二氧化碳完全排出，潛水者便會在氧氣用盡後因缺氧而昏迷，再者腦部會因缺氧（即使是數秒之時間）而受損，故千萬不可作過度之「特深呼吸」的動作！



# 獨木舟遠征

欣途



一槳在手，四海漫遊，好一個獨木舟遠征節目。就讓煦日和風吹掉麻將牌的雀噪，讓山光水色洗掉塵市的煩囂。

悠閒的星期天，多可愛！可是却偏有人浪跡天涯，揮汗於山水之間，把星期天稀稀鬆鬆的八萬多秒擠成多姿多彩的遊踪節目。六嘴、九洞、十二澳旅行，東海穿洞，綠波暢遊……還有——獨木舟遠征。

香港三面環海，港灣曲折，是划獨木舟的理想地方。山行節目，有所謂「六嘴旅行」，不過瀕海之濱，目賞美景而已。海上遊覽節目，須賴船艇載運，走馬看花，終隔一層。若論情趣之盎然，身心之鍛鍊，及勝景之親臨，則

不能不推水上遊踪之獨木舟遨遊了！

## 西貢海

西貢內海可以說是「划舟樂園」。平靜的水面，絲絲的漣漪，綴以翠綠的島嶼，潔白的沙灘，實在是「初哥」們划舟的好所在，遊踪要點有白沙洲、鹽田仔、北潭涌內灣、橋咀及龍眼龜頭沙灘等。至於更精采的行程設計則有舊西灣、瀝西水道、瀝東灣、螞蟥灣等。偶遇水不揚波的絕佳時機，也可問鼎峭壁洲之沙塘

口洞及橫洲之角洞等。

## 吐露港

從大埔灣的元洲仔出發，第一個觀覽站將是鹽田仔的割雞井。一灣靜水，旁有大榕樹，後山有崩泥標誌，遠遠也可辨認。十四鄉的青葱，馬鞍山的蒼鬱，配以三灣小港蔚藍的水面，實在最怡神不過。首天旅程可以深涌為終點。次天可經棺材角，直奔蛋家灣及高流灣。這時東心淇半島茂密的松林及長港的倒影必定使你畢生難忘。

## 印塘海

美麗、寧謐的印塘海至今仍是划舟者夢寐以求，但仍難償宿願的「慈航樂土」。黃竹角嘴與赤洲間洶湧的波濤緊緊的守着這聖土，道行未深或情意未殷的划舟者休想闖進來，往灣洲、娥眉洲、紅石門、西流崗，多麼吸引的名字！而我們總是盼望這一天，能暢遊斯土，歸報佳音。

## 划舟何處

直到目前為止，獨木舟運動仍未十分普遍。假如你想劃舟取樂，這裏給你一些「貼士」：

- (一) 參加青年領袖訓練學校的獨木舟訓練營，營期通常為四天，費用數十元，參加表格可向民政署索取。
- (二) 參加青年協會屬下各中心主辦之獨木舟渡假營，往大網仔戶外訓練中心歡渡週末，參加者通常需要先註冊為該中心會員。

(三) 與朋友相約，往西貢竹灣青年營紮營，並租用獨木舟作短途的劃遊。

(四) 參加獨木舟總會各項訓練過程。由於該會會員太多，獨木舟不敷應用，故暫停招收個人會員。有興趣垂詢者請函九龍郵箱K三九八號香港獨木舟總會秘書處收。

(五) 參加金青會、晨曦及晨曦之友旅行隊的獨木舟活動，這些旅行隊的獨木舟存放在西貢的對海林及斬竹灣，通常逢星期日都有活動，歡迎在職的青年及成年人參加。可逕向各隊服務行友查詢詳情。

## 划舟本領知多少

先學泳，後划舟，這是划獨木舟的一項金科玉律。不要輕視它，否則獨木舟覆舟划舟者遇溺的事故將一再重演。緊記：除非你穿着衣服（包括皮鞋）游泳五十碼，否則不可冒險划艇。

至於參加者的年齡，這是不成問題的。參加各項短途或長途競賽固然是年輕小夥子的天下，體力稍弱或盛年已過者亦未嘗不可在西貢內海作輕鬆的漫遊。

初學者通常需要接受初級的訓練始能操縱自如。學習的內容包括：上艇、落艇、急停、轉彎、前進、後退、翻艇及救艇等。參加者如能利用兩個星期天熟習各項技術，在第三次划艇時，已具備參加獨木舟遠征的能力了。

假如你識游泳，又假如你希望充份鍛鍊上肢及身軀的力量，划獨木舟無疑是一項絕佳的運動，況且，遠征美景，目不暇給，所得的樂趣，也就更多了。

