

主辦機構



# 第十八屆香港3000公尺 水上安全長途暢泳



HONG KONG  
WATER SAFETY DAY  
香港水上安全日  
2026

## 參賽者須知及交通安排

當日安排版 | 請參賽者於活動前詳細閱讀

### 一、活動基本資料

項目	資料
活動名稱	第十八屆香港三千公尺水上安全長途暢泳 (2026)
活動日期	2026年5月1日 (星期五)
活動時間	上午 9:00 至下午 2:00
活動地點	西沙 GO PARK AQUA
項目距離	1000 米 / 1500 米 / 3000 米

### 二、到場前準備

由於活動當日參賽者人數眾多，現場報到、領取物資、行李寄存及集合流程有機會較為繁忙。為減少擠迫及縮短輪候時間，請參賽者預留充足時間到場。

- 預先穿好泳裝到場，減少在場地即時更衣，以減低更衣區及通道擠迫。
- 盡量輕便出行，減少攜帶貴重或大型物品。
- 預留較充裕時間完成報到、領取物資、行李寄存及集合程序。
- 前往登記櫃位前，先打開及準備好參賽確認郵件，方便工作人員核對資料。
- 如需乘搭大會免費穿梭巴士，請提早排隊候車；座位有限，坐滿即止。

如現場需輪候，敬請保持耐心，並依照工作人員指示前往各指定區域。請勿擅自插隊、進入非指定區域或阻塞起點、終點及工作人員通道。

### 三、到場後登記及準備流程

各項目登記、召集及預計第一組下水時間如下。請參賽者按所屬距離預留時間到場，並留意現場廣播及工作人員指示；實際下水時間或會因天氣、海面情況及活動流程而作調整。

項目	登記時間	召集時間	預計第一組下水時間
3000 米	09:00-10:00	09:45 開始	10:00
1500 米	09:20-10:20	10:05 開始	10:20
1000 米	09:35-10:45	10:20 開始	10:35

溫馨提示：請參賽者於完成登記、領取晶片及物資、行李寄存後，盡快前往召集區集合，以免錯過所屬組別下水安排。

步驟	安排	注意事項
1	前往登記處前，先準備好參賽確認郵件。	請預先打開電郵或截圖備用，加快核對流程。
2	個人報名參賽者到登記處報到及領取晶片。	請按現場指示排隊。
3	團體報名參賽者請向所屬團體代表領取晶片。	團體晶片將由團體代表統一領取，請勿到個人晶片領取處重複領取。
4	前往指定攤位領取泳帽及安全浮標。	請即場核對物資是否齊全。
5	按所報名距離核對泳帽顏色。	3000 米紅色、1500 米橙色、1000 米黃色。
6	如有需要，到行李寄存處辦理行李寄存。	請妥善保管寄存憑證或標記。
7	落水前在身上清楚寫好參賽號碼。	請依現場工作人員指示，在指定位置以防水筆書寫清楚。
8	前往指定集合位置等候。	請聆聽安全簡介及下水安排。

## 四、泳帽顏色及安全浮標

項目距離	泳帽顏色	重要提醒
3000 米	紅色	請勿拿錯泳帽
1500 米	橙色	請勿拿錯泳帽
1000 米	黃色	請勿拿錯泳帽

重要提醒：請勿拿錯泳帽。泳帽顏色用作識別不同距離組別，會影響起步安排、水上安全識別及終點記錄。領取物資時，請即場核對泳帽顏色是否正確。如有疑問，請立即向現場工作人員查詢，切勿自行更換或與他人互換。

## 五、晶片領取安排

參賽類別	晶片領取方式	提醒
個人報名	到登記處報到及領取晶片。	請準備參賽確認郵件。
團體報名	晶片由團體代表統一領取。	團體參賽者請向團體代表領取晶片，請勿到個人晶片領取處重複領取。

## 六、參賽號碼及行李寄存

參賽號碼：參賽者於落水前必須在身上清楚寫好參賽號碼，以便大會於活動進行期間及終點回收時識別身份。請依照現場工作人員指示，在指定位置以防水筆書寫清楚。

行李寄存：參賽者於落水前可使用大會提供之行李寄存服務。建議盡量攜帶簡便個人物品，預早辦理寄存手續，並妥善保管個人物品標記或領取憑證（如適用）。

## 七、落水前檢查清單

- 已完成報到。
- 已領取晶片（團體報名者請向團體代表領取）。
- 已領取正確顏色泳帽。
- 已領取安全浮標。

- 已在身上清楚寫上參賽號碼。
- 已完成行李寄存（如需要）。
- 已前往指定集合位置，並留意現場廣播及工作人員指示。

活動期間請遵從救生員、工作人員及廣播指示。如感不適、抽筋、體力不足、暈眩或需要協助，請立即示意水上安全人員。

## 八、活動期間注意事項

- 請勿在未經許可區域下水。
- 請勿阻塞起點、終點、碼頭通道、醫療區及工作人員通道。
- 請勿自行更改組別或起步安排。
- 請勿與他人互換晶片、泳帽或安全浮標。
- 請留意大會廣播、現場指示及臨時安排。
- 如因天氣、海況、人流或安全原因需要延後、暫停或更改安排，請配合大會指示。

## 九、特別情況及活動更改安排

如出現以下情況，大會可按現場情況延後、暫停、更改路線或取消活動：

- 活動當日上午六時天文台已發出黃色或以上暴雨警告或任何熱帶氣旋信號。
- 活動開始後發出雷暴警告。
- 現場天氣不穩、風浪或水流情況不適合安全暢泳。
- 上水或落水設施受破壞，或場地不適合安全暢泳。
- 發現紅潮、鯊魚或其他不可抗力因素。

所有安排以大會現場公布為準。請參賽者保持耐心，並依照工作人員指示行動。

## 十、完成後安排

完成暢泳後，請依照工作人員指示上水及離開終點區，並完成晶片交回、補給及紀念品領取等程序。請勿停留於終點出口、碼頭或上水通道。

- 請先補水及稍作休息。
- 如感不適、抽筋、暈眩或嘔吐，請立即通知工作人員或前往醫療站。
- 請按現場指示領取大會物資或紀念品。

## 十一、GO PARK 商場及飲食資訊

GO PARK Sai Sha 設有商場及餐飲配套，適合參賽者完成活動後稍作休息、補充體力或與家人朋友會合。一般商場開放時間為 10:00 至 22:00，實際營業時間以商戶及場地公布為準。

場內餐飲選擇包括拉麵、咖啡、甜品、薄餅、茶餐、亞洲美食及其他輕食選擇。如剛完成長距離項目，建議先補水及進食，再安排後續行程。

## 十二、賽後休息建議

- 如希望就近休息，可先留在 GO PARK Sai Sha 商場範圍用餐及等候家人朋友。
- 如希望前往有更多冷氣及餐飲配套的商場，可考慮馬鞍山站一帶。
- 烏溪沙站較適合作港鐵轉乘點。
- 大學站及沙田方向可作返回市區的轉乘選擇。

## 十三、前往 GO PARK AQUA 交通指引

參賽者可使用港鐵、巴士、小巴、的士或大會穿梭巴士前往 GO PARK AQUA。以下公共交通資料已按 GO PARK 官方交通頁面核對，惟路線及班次或會因營辦商安排而變更，請以運輸署、巴士公司及現場公布為準。

出發地點 / 港鐵站	建議路線	下車站 / 備註
烏溪沙站 (屯馬線) B 出口	轉乘城巴 581 或小巴 807K	下車站：西沙 GO PARK / GO PARK Sai Sha。
大學站 (東鐵線) B 出口	轉乘九巴 287、城巴 582、小巴 807K 或 807S	下車站：西沙 GO PARK / GO PARK Sai Sha。
沙田站 / 沙田市中心	轉乘城巴 580	下車站：西沙 GO PARK / GO PARK Sai Sha。
馬鞍山市中心	轉乘城巴 581	前往西沙 GO PARK，亦可作賽後返回馬鞍山休息之用。
白石角 / 科學園方向	可參考城巴 582	經大學站一帶前往西沙 GO PARK。

^請出發前查閱運輸署、九巴、城巴或小巴最新公布。

- 建議參賽者優先使用烏溪沙站或大學站轉乘，路線較清晰，亦較易安排時間。
- 如乘搭的士，可請司機前往「西沙 GO PARK / GO PARK Sai Sha，海映路」。
- 如使用公共交通，請預留額外時間，以免因候車、人流或道路情況影響報到。

## 十四、香港游泳教師總會穿梭巴士安排

大會將於活動當日安排 60 座穿梭巴士，接載參與水上安全游泳及水上安全嘉年華人士來往馬鞍山鞍駿街及 GO PARK 公眾停車場。穿梭巴士時間只供參考，實際服務或會因路面、交通管制、人流及現場安排而調整。

日期及時段	服務安排	班次 / 方向
1/5/2026 08:30-10:00	大會將安排兩部 60 座免費穿梭巴士，接載參與水上安全游泳人士。	由馬鞍山鞍駿街前往 GO PARK 公眾停車場，約每 15 分鐘一班。
1/5/2026 10:30-14:00	大會將安排一部 60 座免費穿梭巴士，接載參與水上安全嘉年華會人士。	由 GO PARK 公眾停車場返回馬鞍山鞍駿街，約每 30 分鐘一班。

- 由 GO PARK 公眾停車場下車位置步行至 GO PARK AQUA 活動場地大約需時 10 分鐘，請預留充裕時間。
- 座位有限，坐滿即止，請耐心依從工作人員安排。
- 如未能乘搭穿梭巴士，亦可選擇其他公共交通工具前往或離開會場。

上車地點：[https://maps.app.goo.gl/Q8UnmGNWZqMppgQFA?g\\_st=aw](https://maps.app.goo.gl/Q8UnmGNWZqMppgQFA?g_st=aw)







**HONG KONG  
WATER SAFETY DAY**  
**香港水上安全日**  
**2026**

## 西沙GO PARK交通指南 - 停車場

Go Park Sai Sha Transportation Guide - Parking



**X 活動期間，GO PARK AQUA之停車場將不設時租服務，敬請留意。**  
**During the event, parking at GO PARK AQUA will not be available for hourly rentals.**

活動期間，Go Park Aqua 之停車場將不設時租服務，敬請留意。為免未能找到停車位而影響參與暢泳活動，大會建議參加者盡量使用公共交通工具或穿梭巴士。

### 十五、查詢

- 電話：(852) 2147 0611
- 電郵：info@hksta.com.hk
- 活動最新安排及特別公布，以大會官方公布為準。

# RACE TIMING SOLUTIONS 精銳計時

## How to attach your Race Timing Wrist Tag 配帶計時帶的方法



1

Use the strap to thread the TIMING TAG.  
使用帶子穿過計時晶片。



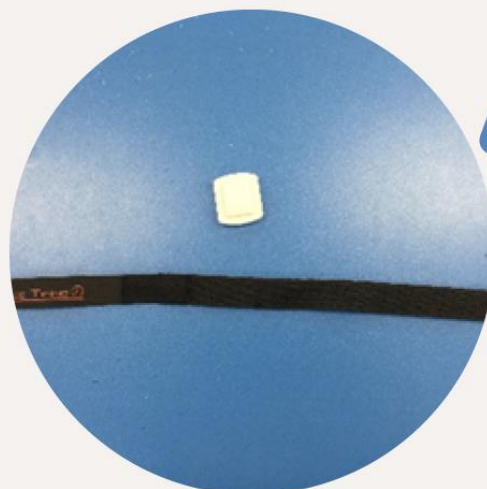
2

Position the strap around your **LEFT WRIST** with the tag facing outward.  
將帶子放在你的左手腕上，晶片向外。



3

Take the excess strap past the buckle, double it back, and then securely fasten the Velcro.  
將多餘的帶子穿過扣環，折回來，然後牢牢地固定好魔術貼。



4

Remember to **SEPERATE** the Timing Tag from the Strap and **RETURN** it after finishing the race.  
記得將計時晶片與帶子**分開**，並在比賽結束後歸還。

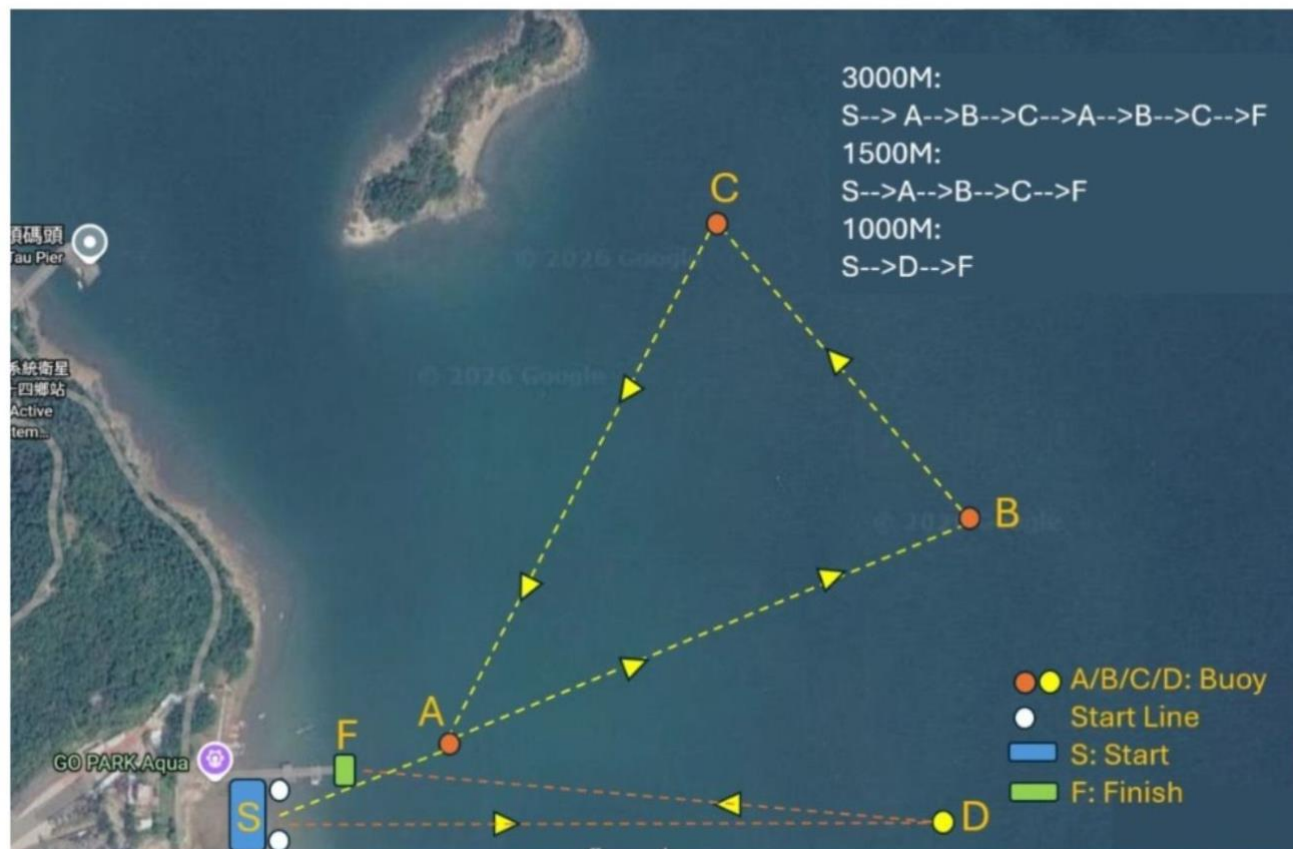




# HONG KONG WATER SAFETY DAY

## 香港水上安全日

### 暢泳路線圖





# HONG KONG WATER SAFETY DAY 香港水上安全日 Go Park Aqua 地圖



## BSSC 給參加者的體驗優惠

### 水上活動體驗 – 下午時段專屬提供

BSSC 將於活動日下午2:00至5:00, 為參加者提供體驗活動, 推廣水上安全及運動樂趣。

- 活動安排:
  - 時間: 13:00 – 17:00 (共4小時)
  - 每節時間: 約1小時
  - 活動包括: 獨木舟體驗、直立板體驗(有教練)、巨型直立板體驗(有教練)
  - 每位教練可帶領8位學員 (1:8比例, 確保教學質素及安全)
- 時間表:

時段	活動	名額	活動	名額	活動	名額
13:00-14:00	獨木舟體驗	TBC	直立板體驗	24	巨型直立板體驗	16
14:00-15:00	獨木舟體驗	TBC	直立板體驗	24	巨型直立板體驗	16
15:00-16:00	獨木舟體驗	TBC	直立板體驗	24	巨型直立板體驗	16
16:00-17:00	獨木舟體驗	TBC	直立板體驗	24	巨型直立板體驗	16

\*僅供參考, 時段及名額可作調整 (巨型直立板每節最多16位)

- 收費:
  - 雙人獨木舟: \$250/隻/13:00 - 17:00
  - 單人獨木舟: \$120/隻/13:00 - 17:00
  - 直立板體驗: \$140/位/每節
  - 巨型直立板: \$140/位/每節

#此為藍天的收費, HKSTA可考慮支付費用或向參加者收取

此體驗課程可作為活動下午的重點互動環節, 適合不同年齡層參加者, 預計能顯著提升現場參與度及活動豐富性。

