

## 泳渡日月潭注意事項—愛的叮嚀

泳渡者(選手)部分：

- 一、長泳是一種長時間的游泳運動，非競技較勁，千萬不要在潭水中拼命競速，要保持體力並把握一年一度的日月潭開放，悠閒的在水中欣賞日月潭美麗的湖光山色。
- 二、任何活動以**安全為考量**，今年游不成還有明年，千萬不要拿性命開玩笑，有以下四種情況之人不適宜繼續永渡日月潭：
  - A.已經游了五百公尺仍覺得潭水冰冷代表身體失溫
  - B.抽筋
  - C.身心不能適應者
  - D.隱藏性身體疾病，如心臟病者游一游會有胸悶現象**在游泳過程中有以上情況者，請趕緊脫下泳帽在頭頂揮舞，便有快艇將你帶回對岸結束活動**
- 三、魚雷浮標是保命工具不可隨意離身，浮條的使用方法：  
圍套在身上，在水中要使用時，將浮條由後往前一拉即可。
- 四、如何幫你適應潭水完成活動：
  - A.活動前一週每天早上刷完牙喝一杯溫開水，吃完早餐後吃顆維他命，晚上嘗試沖洗冷水澡適應冷水
  - B.睡覺前做伸展柔軟操
  - C.抵達日月潭住宿前請早點睡，第二天  
05:00 起床(喝點溫開水)  
05:30 吃粥類早餐及帶著饅頭、香蕉、水
  - D.自己泳帽當天不必帶，報到時會發大會規定泳帽才可入場，魚雷浮標請自行一定要攜帶著，並寫上名字以方便找尋
  - E.下水前的熱身操一定要確實做好，並臉部身體塗上防曬油
  - F.進入潭水前五百公尺，2 或 3 人一組保持不要失散，彼此互相打氣照顧  
**建議泳渡日月潭輕輕鬆鬆慢慢來，因為他們每隔 50 公尺就有一個休息站上面都會有救生人員站崗，萬一體力不支可以上去休息...並隨時供應水、巧克力、三明治...等物資，渴了或餓了都可以隨時供應，有任何問題他們都會幫你**
  - G.儘可能不游自由是要游蛙式，既可省體力又不偏離水道
  - H.魚標圍在身上，熱身適應水溫後，在放開，游累了在叩起來踢水游，記得浮標不離身，攜帶一雙夾腳拖鞋可以扣在浮標上(便宜的以防漂走)上岸後可以穿防止地上踩到碎石頭或燙傷，尤其是泡個兩個小時的水皮膚會比較軟，受傷機會會很大
  - I.上岸後沿線都有大會準備薑湯及飲料可隨意領取飲用
  - J.無論提早游上岸或稍慢上岸者，上岸後請即刻回報啦啦隊平安
  - K.請切記：要放鬆！好好欣賞美景，慢慢游一定可以順利抵達終點。  
星宿海夥伴們！加油！
  - H.可以帶著防水照相機去拍照
- 五、五不：不熬夜、不喝酒、不勉強下水(身體不適時)、不帶危險物品(嚴禁蛙鞋、充氣式救生浮具)、不爭先恐後
- 六、五要：要吃早餐(保持體力，以免失溫)、要檢查、綁好救生浮條(以防脫落)、要隨時注意身體不適時，不勉強游完全程、要注意上岸時因暈眩而跌倒、要遵守活動現場指揮

啦啦隊部分：

泳渡當天請穿著團T方便選手辨識

- 一、陪同選手到出發岸邊，報到後領取泳帽，並幫忙檢查魚雷浮標是否有帶齊，幫忙團體拿衣物、拍照，加油
- 二、搭船或遊覽車前往對岸等候選手上岸，指示集合方向並請報平安