

高齡飛盤

遲強丟遠傷肌肉

慢慢推進能強身

【本報訊】清晨，愈來愈多高齡人士到青年公園棒球場內丟飛盤，不過據資深同好潘景雄說，一些新手丟飛盤一味要求「丟遠」，因此一旦無法突破體力極限，便容易出現不再參與活動的情形。

由於青年公園飛盤俱樂部的高齡同好每天清晨在棒球場活動，並且義務教學，近來玩的人增加很快，只不過，一般人對於丟飛盤的印象僅止於「丟遠」，因此常發生用錯力氣丟不

遠，而且有肌肉受傷的事情。

潘景雄說，其實飛盤有很多玩法，俱樂部的教練指導新人時，都灌輸了正確的觀念，只是有些人「堅持」丟飛盤丟得遠才算有成就，所以都無法玩得久。

像今年七十七歲的石樹木，由四年前丟十公尺，慢慢推進，現在可以丟到三十多公尺，進步雖慢，可是身體愈來愈硬朗。潘景雄說，高齡飛盤和青少年、壯年人丟飛盤的目的不同，年紀大的人丟飛盤不要逞強，量力而為並且學得投擲技巧，才可以丟得開心、又能強身。

海域活動漸蓬勃

管理草案再磋商

【本報訊】國內首套海域活動管理辦法即將出爐，觀光局十一日再邀集相關單位，就這套草案進行第二度磋商。

這套草案主要是針對潛水、潛水、衝浪及風浪板四項海域活動，給予法定的管理辦法，以因應日漸蓬勃的海域活動，同時賦與各主管機關規劃開發及經營管理，但民間亦可投資辦理。

在潛水部分，除要求駕駛潛水艇須領有動力小艇

駕照，並需經中華民國潛水協會認可。民眾在從事潛水活動時，應向該潛水區域的主管機關登記報備，並應隨時接受檢查。

潛水方面，主要是針對水肺潛水而言，較重要的條文包括潛水區域應設置潛水旗幟，並禁止船艇航行潛水區，同時潛水前應向主管機關登記報備，潛水後得接受檢查是否獵取受保護的生物。

至於衝浪與風浪板的管理辦法，除了應恪守穿著

必要的裝備才能下水，及十級風以上禁止下水的規定外，將來在衝浪及風浪板的水域海濱，管理單位必須設置標明每日海流及風力強弱的大型告示牌，以確保遊客戲水安全。

這項新的海域遊憩管理草案，主要是針對岸邊水域活動而言，但利用河川、湖泊從事潛水、風浪板，亦依此辦法辦理，至於需搭乘船艇出海，得依「台灣地區海上遊樂船艇活動管理辦法」規定辦理。

