

獨木舟一星訓練班

I) 活動詳情

活動內容： 此為一基本技術課程，由香港獨木舟總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責。

- | | | | |
|------|------------|------|--------------|
| (理論) | 1. 哨子訊號之認識 | (實習) | 1. 如何穿着救生衣 |
| | 2. 個人裝備 | | 2. 前槳、後槳 |
| | | | 3. 緊急停船 |
| | | | 4. 搬運及上落艇技巧 |
| | | | 5. 掃槳 |
| | | | 6. 集合成艇排 |
| | | | 7. 翻艇後作適當之處理 |
| | | | 8. 雙人近岸清理艇隻 |

活動集合及解散地點： 大埔大美督船灣淡水湖側 香港女童軍總會梁省德海上活動訓練中心

活動時間： 0930 - 1600	活動對象： 12 歲或以上
活動名額： 8 人- 16 人	活動費用*： (會員)\$120/位 (非會員)\$140/位
集合時間： 0930	解散時間： 1630

*會員收費已包括購買團體人身意外保險的費用；非會員必須自費購買相關保險

II) 報名辦法

1. 請先致電 2359 6858 查詢及預留營期。
2. 請於營地及產業網頁 <http://cnp.hkgga.org.hk/> 內〔「總會及營地」→「資料下載」〕，下載「營地活動(供隊伍、學校及團體參加) 報名表格」
3. 報名須知請參閱「營地活動(供隊伍、學校及團體參加) 報名表格」
4. 注意：申請人只可將本活動用作非牟利用途，其他性質的用途請透過場地租用程序申請，詳情請瀏覽本會網頁〔「總會及營地」→「訂場及申請手續」〕

III) 活動備忘

1. 參加者必須年滿 12 歲及穿著衣服游泳最少 50 米，否則本會將不會允許該參加者下水進行活動。
2. 請將水上活動參加者聲明書於活動當天交予營地職員，如參加者於活動當天未能繳交參加者聲明書，本會不會允許該參加者下水進行水上活動。
3. 成功通過考試者，需另繳付證書費\$30。
4. 參加者可穿著運動服，進行水上活動必須穿著包跟包趾膠底鞋（不可穿著拖鞋或涼鞋）及泳衣/泳褲打底，並可在外加穿有袖衫／褲防止曬傷。
5. 請自備足夠飲用水、太陽帽、防曬露、蚊怕水、沐浴露、洗頭水、並多帶一套衣服以作更換。
6. 若需攜同個人物品進行活動，請自備防水袋。

7. 教練會因應各學員體質、實際天氣情況而更改原定課程內容，而不作另行通知。
8. 參加者可選擇外出於營地附近餐廳／士多午膳或自備午餐。
9. 請準時出席，逾時不候。
10. 團體包班最低收費會按照教練參加者比例 1：8 收費，參考如下：

報名人數	教練	收費人數
8 人及以下	1 位	8 人
16 人及以下	2 位	16 人

*最終確實收費以電郵通知為準。

11. 惡劣天氣安排：（以當天早上七時之天氣報告為準）

一號或以上颱風信號 / 黃色或以上暴雨警告信號 / 強烈季候風信號	活動會延期或取消，當日不需到報到地點報到。
雷暴警告	參加者仍需到中心報到，活動進行與否，將由教練視乎當地的天氣情況而定。