

## 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：	14 歲或以上能穿著衣服游泳最少 50 米	
活動名額：	8 人- 16 人			
活動費用：	會員	\$1,000/8 位 (額外參加者：\$1,000/8 位)		
	非會員	\$1,400/8 位 (額外參加者：\$1,150/8 位)		

### 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 14 歲及能穿著衣服游泳最少 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繳交水上活動參加者聲明及免責書，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\$45。
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. 活動當天所拍的照片有機會用於 本會刊物或活動宣傳用品上，若閣下不希望本會使用閣下的照片，煩請於活動前通知本會。
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。