

獨木舟二星訓練班

D) 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. 救生衣、槳及獨木舟之認識	(實習)	1. 個人搬運艇隻
		2. 天氣之影響		2. 船尾舵轉向
				3. 艇排之靈活運用
				4. HI 型拯救法
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 歲或以上持有一星章或少年獨木舟海馬章者	
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	

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 歲持有一星章或少年獨木舟海馬章者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水上活動。
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 \$40。
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 人或以下	1 位	8 人
16 人或以下	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。