

獨木舟三星訓練班

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. 獨木舟運動 (實習) 1. 橫划
安全須知 2. 靜止中之垂手式壓水平衡
3. 個人近岸清理艇隻
4. X 型拯救法

活動集合及 大埔大美督船灣淡水湖側

解散地點： 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 歲或以上及持有二星章或少年獨木舟海獅章者

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 歲及持有二星章或少年獨木舟海獅章者並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。