

獨木舟三星訓練班

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. 獨木舟運動安全須知	(實習) 1. 橫划	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 \$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。