

學校體育推廣計劃 簡易運動計劃 - 獨木舟訓練班 學校須知

1. 請通知所有學員穿著適當的運動服裝及準時到達上課場地，向教練報到。
2. 請派發「學員須知」予學員，並提醒他們聽從教練及工作人員的指導。
3. 負責老師須緊密監察參與學員數目及出席情況，切勿超出已確實的名額。
4. 「學員及教練出席表」的處理：
 - 4.1 請於活動前將「學員及教練出席表」交予教練簽到；負責老師須緊密監察學員及教練的出席紀錄，並於課堂完結後簽署核實。整個課程完結後，請學校在「學員及教練出席表」上蓋上校印確認出席紀錄，並影印副本存檔。請將正本交予教練以便交回所屬體育總會申報服務費用。
 - 4.2 學校須於活動完畢後一星期內，將簽署核實的「學員及教練出席表」副本傳真回本署(傳真號碼：2684 9076)，以便本署作統計之用。
 - 4.3 本署及總會不接受其他格式或任何自設表格，如表格不敷應用，請自行影印。
5. 體育器材安排：

體育器材由康樂及文化事務署、香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地提供，學員需於完班後交回艇及槳和救生衣。
6. 學校必須按照所編定的日期進行活動，如有更改須盡快以書面傳真(傳真號碼：2684 9076)通知本署並列明活動申請編號及需更改原因。
7. 惡劣天氣或特別事故安排：
 - 7.1 如教育局宣布學校停課，當日活動即告取消。
 - 7.2 如天文台於活動開始前2小時發出雷暴警告(視乎實際情況而定，學員和教練仍須到場)或任何暴雨警告信號、任何熱帶氣旋警告信號或強烈季候風信號，當日活動即告取消。
 - 7.3 如環境保護署公布空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，在受影響地區舉行的室外/戶外活動須即時停止；在室內舉行的訓練課程，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動知識；如有需要，老師可與教練商討，安排取消或延期課堂。
 - 7.4 學校亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否進行活動。
 - 7.5 如活動取消，學校可與負責教練協商補課安排，並須盡快以書面傳真(傳真號碼：2684 9076)通知本署補課日期，並列明活動申請編號，本署會盡量協助補課安排。

更新日期：2023年7月

8. 如學校並非按照上述第7段的措施而自行放棄進行有關活動，本署有權不作補課及退款。而學校亦應及早通知本署及教練有關活動經已取消。
9. 章別獎勵計劃：
 - 9.1 有關訓練課程內容是根據「運動章別獎勵計劃」評級標準編訂，請老師與教練洽商為受訓學員於課程完結時進行技術測試，考取認可技術評級，如學員經評核後成績達指定水平，可自費向總會申請有關證書及章別。
 - 9.2 老師亦可自行統籌向總會申請證書及章別，總會職員將會安排發出有關證書及章別，並會通知學校派員到總會領取，由老師再分發予學員。詳情可致電向總會職員查詢（電話：2723 7168）。
10. 如因特別事故未能準時到達上課場地，負責老師或學員必須立即致電通知教練或上課場地：

康文署轄下水上活動中心： 中國香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地：

 - 創興：2792 6810（逢星期四休息） - 中國香港獨木舟總會沙田訓練中心：2723 7168
 - 大美篤：2665 3591（逢星期三休息） - 海豚獨木舟會：9128 5061
 - 賽馬會黃石：2328 2311（逢星期二休息） - 屯門獨木舟會：2430 0330 / 9654 5598
 - 聖士提反灣：2813 5407（逢星期二休息）
 - 赤柱正灘：2813 9117（逢星期三休息）

<<以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。>>

學校體育推廣計劃 簡易運動計劃 - 獨木舟訓練班 學員須知

1. 學員必須準時到達上課場地向教練報到。如因特別事故未能準時到達上課場地，負責老師或學員必須立即致電通知教練或上課場地。上課場地查詢電話：
康文署轄下水上活動中心：中國香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地：
- 創興：2792 6810 (逢星期四休息) - 中國香港獨木舟總會沙田訓練中心：2723 7168
- 大美篤：2665 3591 (逢星期三休息) - 海豚獨木舟會：9128 5061
- 賽馬會黃石：2328 2311 (逢星期二休息) - 屯門獨木舟會：2430 0330 / 9654 5598
- 聖士提反灣：2813 5407 (逢星期二休息)
- 赤柱正灘：2813 9117 (逢星期三休息)
2. 學員須帶備身分證明文件出席活動，以便場地職員/教練核對。
3. 學員如未能如期出席活動，所繳費用，不會退還。
4. 學員必須聽從教練及工作人員指導進行活動，所有學員必須在上課場地指定的水域內進行活動。
5. 學員如在課程進行時感到不適，必須立即停止活動及通知教練。
6. 學員必須帶備適當裝備：
 - 6.1 學員須帶備泳衣、泳褲、眼鏡帶、運動衣服、風褸及太陽帽。下水時，必須穿著有袖外衣、包趾和包跟膠鞋(不可穿著拖鞋及涼鞋，因不能護腳)及中心提供的救生衣或助浮衣物。
 - 6.2 需自備洗滌用品及後備衣物。
 - 6.3 部份上課場地備有物資免費提供使用(例如：膠衣 (Wet suit)，惟須按照場地使用守則及使用後放回原處。
 - 6.4 如學員的裝備不適當，將會被拒絕進行水上活動。
7. 惡劣天氣或特別事故安排：
 - 7.1 如教育局宣布學校停課，當日活動即告取消。
 - 7.2 如天文台於活動開始前2小時發出雷暴警告(視乎實際情況而定，學員和教練仍須到場)或任何暴雨警告信號、任何熱帶氣旋警告信號或強烈季候風信號，當日活動即告取消。
 - 7.3 如環境保護署公布空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，在受影響地區舉行的室外/戶外活動須即時停止；在室內舉行的訓練課程，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動知識；如有需要，老師可與教練商討，安排取消或延期課堂。

更新日期：2023年7月

7.4 學員亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否進行活動。

7.5 學員可向老師查詢補課事宜。

8. 章別獎勵計劃：

有關訓練課程內容是根據「運動章別獎勵計劃」評級標準編訂，教練會為學員於課程完結時進行技術測試，考取認可技術評級，如學員經評核後成績達指定水平，可自費向總會申請有關證書及章別。

9. 學員必須經常留意上課場地的旗號，因為活動可能因天氣轉壞或特別原因而隨時需要停止，使用者須明白下列旗號的意思及經常留意中心發出的旗號：

9.1 N旗 - 本節水上活動時間即將完結或下一節水上活動尚未開始。

9.2 黃旗 - 天氣開始轉壞或離岸水域有存在危險，所有水上活動須在近岸的指定水域進行。

9.3 紅旗 - 進行水上活動會有危險，各項水上活動須即時停止，學員必須盡快返回中心。

9.4 鯊魚旗 - 附近水域懷疑有鯊魚出沒。所有學員須停止水上活動，已出海人士應留在艇上，等候救生員或教練協助接返中心。

有關安全守則，詳情可瀏覽康文署網頁。

(http://www.lcsd.gov.hk/tc/watersport/guideline/guid_safety.html)

10. 學員必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦機構恕不負責。各上課場地設有自助儲物櫃，請留意以下安排：

創興、大美督及黃石：	請自備五元硬幣及掛鎖扣
赤柱正灘：	鎖匙型貯物櫃(鎖匙在接待處櫃枱派發)
聖士提反灣：	掛鎖型貯物櫃，小型或中型掛鎖適用

學員需向其他上課場地負責人借用儲物櫃。

11. 膳食

11.1 學員需自備食物及飲品。

11.2 各項旅程或遠航的學員，需自備防水袋或防水桶，存放食物及裝備。

11.3 各康文署轄下水上活動中心均設飲品自動售賣機，請自備輔幣購買。

<<以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。>>