

西貢區體育會 主辦 文化體育及旅遊局 贊助

西貢區獨木舟體驗旅程

章程

宗旨 : 推廣獨木舟運動，透過基本訓練，提高本區海上安全意識及了解沿岸生態，促進鄰舍之間的認識。

課程 :

| 親子體驗班 (雙人艇) | | | | |
|-------------|---------------|-----------|-----|--------|
| 課程編號 | 上課日期 | 上課時間 | 人數 | 費用(每隊) |
| Cne-sksa-A | 1/7/2023 (六) | 1400-1800 | 8 隊 | 400 元 |
| Cne-sksa-B | 2/7/2023 (日) | 0900-1300 | 4 隊 | |
| Cne-sksa-C | 16/7/2023 (日) | 0900-1300 | 4 隊 | |
| Cne-sksa-D | 23/7/2023 (日) | 0900-1300 | 8 隊 | |
| Cne-sksa-E | 6/8/2023 (日) | 0900-1300 | 8 隊 | |
| Cne-sksa-F | 12/8/2023 (六) | 1400-1800 | 8 隊 | |
| Cne-sksa-G | 13/8/2023 (日) | 0900-1300 | 8 隊 | |

| 個人體驗班 (雙人艇) | | | | |
|-------------|---------------|-----------|------|---------|
| 課程編號 | 上課日期 | 上課時間 | 人數 | 費用(每位計) |
| Cne-sksa-01 | 2/7/2023 (日) | 0900-1300 | 8 人 | 250 元 |
| Cne-sksa-02 | 16/7/2023 (日) | 0900-1300 | 8 人 | |
| Cne-sksa-03 | 19/7/2023 (三) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-04 | 22/7/2023 (六) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-05 | 23/7/2023 (日) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-06 | 26/7/2023 (三) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-07 | 5/8/2023 (六) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-08 | 6/8/2023 (日) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-09 | 9/8/2023 (三) | 1400-1800 | 16 人 | |
| Cne-sksa-10 | 13/8/2023 (三) | 1400-1800 | 16 人 | |

地點 : 將軍澳海濱海傍

資格 : 對獨木舟有興趣及必須懂泳術人仕均可參加

教練 : 由資深教練任教

內容 : a. 親子獨木舟體驗活動

對象: 年齡由 5-14 歲小朋友連同一位家長, 成人須在穿助浮衣的輔助下能游泳 50 米。透過親子獨木舟運動訓練小童平衡及專注力 手腳協調, 在專業教練帶領下遊覽將軍澳海岸, 將軍澳跨海大橋, 觀賞小白鷺。安全體驗休閒的親子活動。藉此有機會更了解小朋友及增進彼此間感情。

b. 個人體驗活動

對象: 年齡由 8 歲以上有興趣人仕, 船穿助浮衣的輔助下能游泳 50 米。由專業教練帶領下去接觸獨木舟運動, 教授正確划船技巧及水上安全知識, 以另一個角度去欣賞我們美麗的社區, 享受水上活動的樂趣

西貢區體育會 主辦 文化體育及旅遊局 贊助

西貢區獨木舟體驗旅程

章程

- c. (理論) 1. 個人裝備認識 (實習) 1. 如何穿着助浮衣
2. 哨子訊號之認識 2. 前槳、後槳天氣之影響
3. 獨木舟運動安全須知 3. 緊急停船
4. 天氣之影響
5. 搬運及上落艇技巧
6. 掃槳
7. 覆舟後之適當處理
8. 集合成艇排
9. 雙人近岸清理艇隻

裝備 : 泳衣 / 泳褲, 有袖外衣、包趾及包跟鞋 (例如: 白布鞋)

- 注意事項** :
- 1 參加者必須填妥報名表及責任聲明書
 - 2 參加者未滿 18 歲者, 必須由家長填寫報名表上家長簽署同意一欄, 以示同意其子女參加是次《西貢區獨木舟體驗旅程》。
 - 3 參加者提供的資料只用作報名、日後聯絡及活動意見調查之用。
遞交報名表後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與本會職員聯絡。
 - 4 如參加者資格不符合《西貢區獨木舟體驗旅程》的要求, 資料不齊, 其申請將不獲接納。本會有權保留修改本章程之權利, 參加者均不得異議。最終以西貢區體育會保留決定權。
 - 5 參加者必須遵守場地規則及教練指示進行活動。

報名方法 : 由即日起至 2023 年 5 月 31 日(星期三)下午五時前填妥報名表親臨將軍澳寶康路 109 號將軍澳運動場 G57 室(西貢區體育會)或透過本會網址 <http://www.sksa.com.hk> 報名。

查詢電話 : 27041823 / 60492345

活動取消 : 如遇颱風訊號 8 號或以上, 黑色暴雨警告信號, 如遇上天氣突變惡劣, 大會將因應情況取消訓練活動。(最終以大會決定為準)