

少年獨木舟海馬章

D) 活動詳情

活動內容： 少年獨木舟發展計劃旨在向少年介紹獨木舟基礎知識及進行水中訓練，由香港獨木舟總會註冊獨木舟教練負責。

- | | | | |
|------|-----------------|------|----------------------|
| (理論) | 1. 哨子訊號的認識 | (考核) | 1. 停船 (指定 1.5 米內停下) |
| | | | 2. 傳球及射球 10 次 |
| (實習) | 1. 雙人搬運艇隻 | | (須有 4 次中目標) |
| | 2. 雙人近岸清理艇隻 | | 3. 划行 20 米 (1 分鐘內完成) |
| | 3. 前槳、後槳及停船重溫 | | 4. 翻艇後處理 |
| | 4. 翻艇後處理 | | (10 分鐘內完成) |
| | 5. 掃槳 (前掃槳及後掃槳) | | 5. 掃槳 (前掃槳及後掃槳) |
| | 6. 划行 20 米 | | |
| | 7. 球類遊戲 (傳球、拋球) | | |

活動地點： 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 - 1630

活動對象： 凡持有海星章的少年

活動名額： 6 人

活動費用： (會員)\$110 (非會員)\$130

集合時間及地點： 0915

解散時間及地點： 1700

梁省德海上活動訓練中心

梁省德海上活動訓練中心

II) 報名辦法

1. 請於營地及產業網頁 <http://cnp.hkgga.org.hk/> 內〔「關於我們」→「資料下載」〕，下載「營地活動報名表」
2. 報名須知請參閱「營地活動報名表」

III) 活動備忘

1. 參加者需持有海星章及能游畢 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，本會將不會允許未能繳交聲明書的參加者進行水上活動。
3. 成功通過簡單考試者，需另繳付證書費\$25
4. 參加者進行水上活動必須穿著包跟包趾膠底鞋及泳衣/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／士多午餐或自備午餐。
9. 請準時出席，逾時不候。
10. 歡迎團體包班，如欲包班之團體，請先致電 2359 6811 電話預訂，以先到先得形式預留營期。