香港女童軍總會
The Hong Kong Girl Guides Association

香 港 女 童 軍 總 會
THE HONG KONG GIRL GUIDES ASSOCIATION
九龍加士居道八號 No 8 Gascoigne Road, Kowloon
總機電話 Main Switch:(852) 2332 5523 直線電話 Direct Line:(852) 2359 6850 傳真號碼 Fax:(852) 2771 1103
網址 Web Site: http://cnp.hkgga.org.hk 電郵地址 E-mail: booking@hkgga.org.hk

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：	12 歲或以上; 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)$110 (非會員)$130
集合時間及地點：	0915 梁省德海上活動訓練中心	解散時間及地點：	1700 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. 參加者必須年滿 12 歲及能游畢 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$30
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／士多午膳或自備午餐。
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 6858 電話預訂，以先到先得形式預留營期。