

## 獨木舟二星訓練班

### 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。<br>(理論) 1. 救生衣、槳及獨木舟之認識 (實習) 1. 個人搬運艇隻<br>2. 天氣之影響 2. 船尾舵轉向<br>3. 艇排之靈活運用<br>4. HI 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; 持有一星章或少年獨木舟海馬章者 |
| 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<br>梁省德海上活動訓練中心                                                                                                       | 解散時間及地點： 1700<br>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。