



香港賽馬會獨家贊助-

**蹼泳超新星-
短雙蹼/標準雙蹼
訓練班**

章程/班別時間表及報名表格

捐助及主辦機構：
由香港賽馬會捐助
香港潛水總會主辦

收生要求：

- 在全港不同泳池舉行，包含泳池及網上課程，
- 7-45歲懂得在2米池游泳50米便可參加，
- 潛總提供所需腳蹼

計劃特色：

- 只要出席率達70%，就**費用全免**，
- 獲取成績優秀證書並參與香港潛水總會比賽的學員，將**獲贈腳蹼一雙**

登記表格



目錄

第1-2頁 參與復辦康體活動須注意事項

第3-6頁 參加者須知

第7-8頁 計劃簡介

第9頁 九龍中區 - 李鄭屋游泳池

第9頁 九龍中區 - 九龍公園游泳池

第10頁 九龍東區 - 觀塘游泳池

第11頁 柴灣游泳池

第11頁 灣仔游泳池

第11頁 維多利亞公園游泳池

第12頁 沙田賽馬會游泳池

第12頁 顯田游泳池

第13-17頁 個人活動參加表格及健康申報表

第18頁 七至十月報名表格二維碼

電子報名表連結

Jul-Aug 2022:

<https://forms.gle/96DrvFD5qKamMn7r7>

Sept-Oct 2022:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYc0PUF2TPTckWWVIL2fOrcr0OMMXNIZMipW-Jsot3udT6oQ/viewform>

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:
2022 班別時間表

因應 2019 冠狀病毒病的最新情況

參與復辦康體活動須注意事項

1. 參加者在進入體育處所和泳池前，須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。
2. 參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，例如球拍和球，以減少使用公共物品。
3. 參加者應自備飲用水和個人衛生用品。
4. 參加者在每堂開始前，須在場地量度體溫、使用消毒潔手液，以及向教練/工作人員表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
5. 參加者、教練及工作人員進行活動時，應盡量保持適當的社交距離。
6. 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，例如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，或其他病徵，包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，則不應勉強上課。
7. 如教練/工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或出現 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動，並盡快求醫。
8. 參加者須根據本署場地設施的最新規例佩戴口罩。
9. 疫情期間，參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩或停下休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩，參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:
2022 班別時間表

Notes to Participants of Resumed Recreation and Sports Programmes
In View of the Latest Situation of COVID-19

1. Participants are required to scan the “LeaveHomeSave” QR code, or register their name, contact number and the date and time of their visit before entering the sports premises and swimming pools.
2. Participants should bring their own sports equipment, e.g. rackets and balls, as far as possible to reduce shared use of items.
3. Participants should bring their own drinking water and personal hygiene products.
4. Participants should have their body temperature checked and use hand sanitisers at the sports venues before the start of each lesson, and declare to instructors/officials that they are not subject to compulsory quarantine required by the government.
5. Participants, instructors and officials should maintain proper social distancing during the activity.
6. Participants should maintain good personal hygiene and pay attention to their health condition. They should not attend the class if they have the most common symptoms of COVID-19, such as fever, malaise, dry cough and shortness of breath. Other symptoms include nasal congestion, headache, conjunctivitis, sore throat, diarrhoea, loss of taste or smell, skin rash or discolouration of fingers or toes.
7. Instructors/officials will immediately advise a participant to stop participating in the activity and seek medical attention as soon as possible if they find that his/her health condition is not suitable for participation in the class or he/she has the most common symptoms of COVID-19.
8. Participants should wear a mask in accordance with the latest regulations of our venues.
9. Participants should always pay attention to the changes of vital signs, such as breathing and heartbeat, when exercising with a mask on during the pandemic. Slow down or stop for a rest when necessary. As the mask may be moistened by sweat and breath, please bring your own masks for replacement when necessary for safety's sake.

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:

2022 班別時間表

參加者須知

參加者請留意下列有關此活動的注意事項，如有任何疑問，請致電香港潛水總會辦事處查詢:

1. 參加者不得自行更改班別或將參加資格轉讓給其他人。
2. 教練及本會職員有權拒絕讓不守紀律的參加者繼續上課，所繳費用概不發還。
3. 活動(泳池/海灘課堂)開始前二小時，天文台發出雷暴或雷雨訊號、黃色暴雨戒備訊號、紅色暴雨警告訊號、三號或以下颱風訊號，是次活動將依天氣情況，由活動負責人決定是否繼續進行活動，如沒有任何通知，參加者需依照原定時間和地點集合。惟到場後參加者必須聽從教練的指示，切勿擅自下水。
4. 如訓練班舉行期間發出 8 號預警（香港天文台在發出 8 號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息），訓練班繼續舉行，惟參加者必須聽從教練的指示，切勿擅自下水。如訓練班舉行前已發出 8 號預警，有關訓練班將告取消。
5. 如訓練班舉行期間發出黑色暴雨警告信號，戶外游泳/海灘訓練班取消，室內游泳訓練班繼續舉行。
6. 如香港天文台於上課時間前兩小時（離島區的泳池/海灘訓練班為上課前三小時）已發出 8 號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，所有訓練班即告取消。
7. 若上課時間前兩小時（離島區訓練班為上課前三小時），8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告訊號經已取消及場地許可，訓練班將如常舉行。惟參加者須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。
8. 參加者請於每課 15 分鐘前帶備收據到達泳池入口處集合。未能出示收據的參加者或網上報名者，須提供身份證明文件予在場的教練/助理核對資料，香港居民須出示香港身份證（11 歲以下兒童亦可出示出生證明書/簽證身份書/回港證/前往港澳通行證），14 歲或以下兒童可出示身份證明文件副本。如身份證明文件上沒有相片，須同時出示附有相片的有效學生手冊/證正本；非香港居民須出示有效旅遊證件（例如護照、往來港澳通行證）。
9. 上課期間，參加者只可在本會指定地點及時間內進行活動。在沒有教練督導下，參加者不得擅自下水。
10. 參加者會使用由本會提供的蹺泳教具，上課完畢後須把所有蹺泳教具交還教練。
11. 參加者請注意自己的身體狀況，如有感到不適，或出現傳染病徵狀，如發燒、呼吸道疾病（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，不應勉強上課。
12. 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習或出現傳染病徵狀，如發燒、呼吸道疾病（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，教練有權終止其習泳，以策安全。
13. 參加者在游泳前切勿過飢或過飽；切勿於泳池範圍內奔跑。上課時，參加者須服從教練指導，切勿在沒有教練指導下進行任何形式的跳水活動；如有任何不適，應立即向教練報告，以免發生意外。

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:
2022 班別時間表

14. **兒童-七至八歲參加者**：建議家長/監護人於上課前預先替參加者換妥游泳服。如家長/監護人需進入泳池更衣室協助參加者更衣,須自費進場。
15. 參加者須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。水試不及格者，可安排退回留位費(須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。
水試不及格者退款安排：水試不及格者須交回收據正本給本會，由本會辦事處處理退款申請。
16. 為善用資源，如訓練班出席人數少於泳線的泳客容量下限（現時為 25 米池每條泳線四人、50 米池每條泳線六人），泳池可能會在無須事先通知參加者的情況下安排兩個訓練班共用一條泳線/一項泳池設施或開放有關泳線/泳池設施給其他泳客使用，參加者不得因此要求退款。
17. 每節上課完畢，參加者應盡快更衣離去，不得在泳池範圍內逗留。若參加者需較長時間更衣，必須事先通知教練或助理，以確保參加者的安全。

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:
2022 班別時間表

Notice to Participants

Please pay attention to the following requirements about this activity. If there's any enquiry, please contact HKUA office.

1. Participants should not be accepted to change class and the right of participation is not transferable.
2. The instructor and staff of HKUA have the right to reject anyone who fails to observe the instructions from attending the course. Fees paid are not refundable.
3. If Typhoon Signal No., 3 or below, Yellow / Red Rainstorm or Storm Warning is hoisted TWO hours before the activity (pool/ beach training classes), Event In-charge can decide to continue or not. Applicants should attend the activity if no notice is received. However, participants should follow the instructor's instructions and should not go into the water without approval.
4. In case the Pre-No. 8 Special Announcement (an advance notice to the public issued by the Hong Kong Observatory when the tropical cyclone warning signal No. 8 is expected within two hours) is issued when the activities are proceeding, the activities will be proceeded as scheduled. In case the Pre-No. 8 Special Announcement is issued before the start of the activities, the activities will be cancelled.
5. In case the Black Rainstorm Warning Signal is issued when the activities are proceeding, outdoor swimming/beach courses will be cancelled while indoor swimming courses will be proceeded as scheduled.
6. All classes will be cancelled if the Tropical Cyclone Warning Signal No. 8 or above or the Black Rainstorm Warning Signal is issued two hours before class commences (Classes held in Islands District pool/beach will be cancelled three hours before classes commence).
7. All classes will be held as scheduled if the Tropical Cyclone Warning Signal No. 8 or Black Rainstorm Warning Signal is cancelled two hours before the commencement of the classes and the venue condition permits (Classes organized in Islands District pool/beach will be held as scheduled three hours after the cancellation of signals). Participants should consider the actual weather and traffic condition when deciding whether or not to attend the class.
8. Participants should bring along the payment receipt and arrive at the entrance of the swimming pool 15 minutes before the commencement of the class. Should a participant fail to produce the payment receipt or those enrolled by internet, he/she is required to provide proof of identity to the instructor /assistant in charge. Hong Kong residents should produce their Hong Kong Identity Cards (Birth Certificates / Documents of Identity for Visa Purposes / HKSAR Re-entry Permit / One-way Permit also acceptable for children aged below 11). Children aged 14 or below may produce a copy of their identity documents. The original of a valid photograph-bearing student handbook / card should also be produced if their identity documents supplied do not bear a photograph. Non-Hong Kong residents should produce their valid travel documents (such as Passports, Exit-Entry Permits for Travelling to and from Hong Kong and Macao).
9. Participants are only allowed to carry out activities within the area and at the times designated by this office. Participants should not go into the water without instructor's permission.

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:

2022 班別時間表

10. Participants should use the training equipment provided by HKUA and return all the equipment to the instructor after class.
11. Participants should be aware of their health condition and avoid taking the class when feeling unwell or symptoms of infectious diseases like fever, respiratory symptoms (e.g. cough, running nose, sore throat), conjunctivitis, skin rash, skin damage, etc.
12. For the sake of safety, instructors may reject anyone whose health condition is considered unsuitable for participation and those who have signs and symptoms of infectious diseases like fever, respiratory symptoms (e.g. cough, running nose, sore throat), conjunctivitis, skin rash, skin damage, etc. from participating the lesson.
13. Participants should not go to class when too hungry or too full and should not run in the pool area. They must follow the instructor's instructions when in class and should not dive in any form unless supervised by the instructor. Participants who feel unwell during a class should inform the instructor at once to avoid accidents.
14. **Finswimming Course for Children or Participants (aged 7to 8):**It is suggested that parents/guardians should help the participants to change into their swimwear before lesson. If parents/guardians wish to enter the changing room of the swimming pool to help the participants get change. They have to pay admission fees.
15. : Participants should pass the swimming test held in the first lesson before they can participate in the course. Those who fail in the test will not be allowed to take part in the rest of the course. Reservation fee will be refunded after deduction of swimming pool admission fee. Participants who fail to turn up for the swimming test will be deemed as waiving their right and the fees paid are not refundable.
Refund arrangement for those who fail in the swimming test: Those who fail in the swimming test should return the original payment receipt of the training course to HKUA office. The HKUA staff will arrange for refund.
16. For better use of resources, if the attendance at a training session falls below the lower limit of the lane capacity (i.e. four swimmers for a 25-metre pool lane and six for a 50-metre pool lane recently), the LCSD will make arrangement for two training classes to share a lane or open the lane concerned to other swimmers without prior notice to the participants. No application for refund shall be entertained in such circumstances.
17. After class, participants should get change as quickly as possible and leave the pool complex. Participants are not allowed to stay within the pool area. If longer time is required for changing, participants should inform the instructor or the sports official in advance.

香港賽馬會-蹼泳超新星-短雙蹼/標準雙蹼訓練班:
2022 班別時間表

慶回歸25週年 — 「蹼泳超新星」蹼泳訓練計劃章程

計劃背景：

香港潛水總會自成立以來一直積極推廣各項潛水運動。去年「蹼出新境界」已成功令全港更多人學懂蹼泳，今年我們希望再接再厲，加強訓練參加者，令他們可參加本年度的蹼泳比賽。成績優異的學員更有機會被挑選參與今年本會為慶祝特區成立25週年籌辦跨境網上蹼泳賽，長期目標是逐部裝備學員在體能與心理上邁向蹼泳選手之路，為港爭光。

對於所有學員而言，標準雙蹼及短雙蹼訓練課程旨在教授潛泳技巧和增加泳手下身速度，協助其應付長途訓練，並鍛鍊更好心肺功能。

本會會因應疫情，調整師生比例，暫時所有課程將以師生比例1:6進行，即一名游泳教練教導六名學生蹼泳。本會期望此計劃可以令六成學員在課程完結後，最少能以蹼泳於 1 分鐘內 游畢 50米，並增強其水上續航能力和水上安全意識，降低日後游泳或潛水時溺水的風險。

泳班詳情：

此計劃包括推廣日和二種泳班，由7歲至45歲均可參加，出席達70%或以上，可獲退還所有費用，蹼泳儀器 由本會提供。

日期：2022年7月至2022年12月份

時間：請參閱『蹼泳超新星-班別時間表』上時間表，或到香港潛水總會網站

<http://www.hkua.org.hk>

地點：

- 1) 香港區 — 維多利亞公園游泳池、灣仔游泳池、柴灣游泳池
- 2) 九龍區 — 李鄭屋公園游泳池、觀塘游泳池、九龍公園游泳池
- 3) 新界區 — 沙田賽馬會游泳池

名額：每班12-18名

課程安排：

全期10課，每課1至2小時上課日子、堂數及費用都有機會因應疫情發展以及政府實施的防疫抗疫措施作相應調整。

報名資格：

-不限男女，歡迎7歲至45歲人士參加，詳情請參閱『蹼泳超新星-班別時間』及『個人活動報名表』內每班收生年齡。

-於第一課進行水試(不限時游畢50米)，不符資格者須退出課程，本會將會另安排退回全數報名費予參加者。參加者需自備泳衣、泳帽、泳鏡。呼吸管及腳蹼由本會提供。

香港賽馬會-蹺泳超新星-短雙蹺/標準雙蹺訓練班:
2022 班別時間表

報名費用： \$80/位，參加者出席達70%或以上，可獲退還。

證書： 參加者出席達70%或以上，可獲發電子出席證書乙張。

截止報名日期： 每班上第一堂網課前七個工作天，額滿即止，逾期恕不受理。

報名方法：

- 報名表格可於本會網頁<http://www.hkua.org.hk>下載、親臨或致電本會傳真索取（報名表格可自行影印），電子郵箱：enquiry@hkua.org.hk
- 填妥的『個人活動報名表』、『健康及責任免除聲明書』
- 連同劃線支票【抬頭：香港潛水總會有限公司】，支票背面請寫上參加者之姓名及身份證號碼，或 轉賬到恆生銀行戶口：364-149344-001 的人數紙寄回本會

注意：

- 請貼上足夠郵資，並請於信封註明香港潛水總會收。
- 由於名額有限，每位報名人士請報名參加訓練班之其中一班，過去曾參加者亦可能因名額有限，未能獲准參加此計劃。

上課日子、名額、堂數及費用都將有機會因應疫情發展以及政府實施的防疫抗疫措施作相應調整。

九龍中區

泳班地點: 李鄭屋游泳池 主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡: 7-45	名額: 每班18人				
課堂時間分配	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-11	19,21,26,28/7 2,4,9,11/8	二,四	1800-1900	16/07/22 06/08/22	六	1900-2000 1900-2000	11/7/22	網上登記之 後郵寄報名	

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士

泳班地點: 九龍公園游泳池2M主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡: 7-45	名額: 每班18人				
課堂時間分配	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-07	6,13,20,27/10	四	1900-2100	29/09/22 20/10/22	四	2100-2200 2100-2200	22/9/22	網上登記之 後郵寄報名	

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士

九龍東區

泳班地點：觀塘游泳池主池

課程類別 課堂時間分配	短雙蹺班			收生年齡:7-14			名額:每班12人		
	泳池課堂每節1小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-01	13,20,27/8	六	0900-1000	11/8/22	四	2000-2100	7/8/22	網上登記之 後郵寄報名	
	16,18,23,25 ,30/8	二,四	1600-1700	29/8/22	一	2100-2200			

報名資格：可以自行在2米深池游畢50米人士

課程類別 課堂時間分配	短雙蹺/標準 雙蹺班			收生年齡:7-45			名額:每班12人		
	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-02	16,18,23,25/8	二,四	1000-1200	15/8/22	一	2000-2100	11/8/22	網上登記之 後郵寄報名	
				29/8/22	一	2000-2100			

報名資格：可以自行在2米深池游畢50米人士

課程類別 課堂時間分配	短雙蹺班			收生年齡:7-14			名額:每班12人		
	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-04	15,19,22,26 /8	一,五	0900-1100	4/8/22	四	2100-2200	28/7/22	網上登記之 後郵寄報名	
				25/8/22	四	2100-2200			

報名資格：可以自行在2米深池游畢50米人士

泳班地點：觀塘游泳池副池

課程類別 課堂時間分配	短雙蹺班			收生年齡:7-14			名額:每班12人		
	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-05	3,10,17,24/ 9	六	0800-1000	1/9/22	四	2000-2100	30/8/22	網上登記之 後郵寄報名	
				22/9/22	四	2000-2100			
JC-06	8,15,22,29/ 10	六	1000-1200	29/9/22	四	2000-2100	27/9/22	網上登記之 後郵寄報名	
				20/10/22	四	2000-2100			

報名資格：可以自行在2米深池游畢50米人士

香港區

泳班地點: 柴灣游泳池2M主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡: 7-45			名額: 每班18人		
課堂時間分配	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-12	5,12,19,26/8	五	1800-2000	30/7/22	六	1900-2000	22/7/22	網上登記之後郵寄報名	
				20/8/22	六	1900-2000			

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士

泳班地點: 灣仔游泳池2M主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡: 7-45			名額: 每班18人		
課堂時間分配	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-13	7,14,21,28/8	日	1200-1400	5/8/22	五	1900-2000	29/7/22	網上登記之後郵寄報名	
				26/8/22	五	1900-2000			
JC-15	9,16,23,30/9	五	1900-2100	8/9/22	四	2000-2100	7/9/2022	網上登記之後郵寄報名	
				28/9/22	三	2000-2100			
JC-16	7,14,21,28/10	五	1900-2100	30/9/22	五	2000-2100	23/9/22	網上登記之後郵寄報名	
				27/10/22	四	2000-2100			

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士

泳班地點: 維多利亞公園游泳池2M主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡: 7-45			名額: 每班12人		
課堂時間分配	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-10	6,13,20,27/9	二	1900-2100	3/9/22	六	1900-2000	26/8/22	網上登記之後郵寄報名	
				24/9/22	六	1900-2000			

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士

新界區

泳班地點: 沙田賽馬會 主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡:7-45			名額:每班12人		
課堂時間分配	泳池課堂每節2小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-08	16,23,30/7, 6/8	六	1000-1200	13/7/22 30/7/22	三 六	1900-2000 1900-2000	6/7/22	網上登記之 後郵寄報名	
JC-09	13,20,27/8, 3/9	六	1000-1200	10/8/22 27/8/22	三 六	1900-2000 1900-2000	8/8/2022	網上登記之 後郵寄報名	

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士

泳班地點: 顯田游泳池 主池

課程類別:	短雙蹺/標準雙蹺班			收生年齡:7-45			名額:每班12人		
課堂時間分配	泳池課堂每節1小時共8小時			網上課堂每節1小時共2小時					
班號	日期	星期	時間	日期	星期	時間	截止日期	報名方法	
JC-14	25, 27/7, 1,5,8,12,15, 19/8	一,三 一,五	1900-2000	23/7/22 20/8/22	日 六	1700-1800 1900-2000	23/7/22	網上登記之 後郵寄報名	

報名資格: 可以自行在2米深池游畢50米人士



香港潛水總會主辦
Organized by
Hong Kong Underwater
Association

獨家贊助機構
Exclusive Sponsor



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

個人活動報名表格 Individual Activity application form

活動名稱：「蹼泳超新星」蹼泳訓練計劃 (請細閱報名章程及參加者須知)

Celebration of the 25th Anniversary of the Establishment of the HKSAR - Finswimming - "A New Era with New Waves" training classes

課程類別: 標準雙蹼訓練班 (14-45 歲) Standard bi-fin Promotion / 短雙蹼訓練班 (7-14 歲) Short bi-fin Competition / 短雙蹼/標準雙蹼混合訓練班 (7-45 歲) Mixed Short bi-fin Competition / Standard bi-fin Promotion

(I) 參加者個人資料 Applicant's Information: <input type="checkbox"/> 非會員 Non-member <input type="checkbox"/> 香港潛水總會會員 HKUA Member (請於適合口內填上✓ Please put ✓ in the suitable口) 總會會員編號 Membership: _____				
# 姓名 (請用正楷填寫): # Name (In Capital Letter):	_____ (姓 Surname) (名 Given name) (中文姓名 Chinese Name)			
身份證號碼/HKID No.:	_____	# 出生年份 Birth Year: _____	性別 Sex: _____	
# 地址 Address:	_____ _____			
# 聯絡電話 Contact Tel. No.:	_____	# 電子郵箱 E-mail: _____		
就讀學校名稱: School Attending:	_____	就讀班級: Class Attending:	_____	
# 是否此計劃特別照顧人士:	是 Yes <input type="checkbox"/>	否 No <input type="checkbox"/>	[# 必須填寫項目 # Required Field]	
鞋碼(歐洲碼) Foot Size(Europe Size): 23-24 / 25-26 / 27-28 / 29-30 / 31-32 / 33-34 / 35-36 / 37-38 / 39-40 / 41-42 / 43-44 (請圈出適當者) (Please circle as appropriate)				
*課程類別	地點 Place	首堂泳池課日期 First Pool Lesson Date	首堂泳池課時間 First Pool Lesson Time	班號 Class Code
<input type="checkbox"/> 1) 標準雙蹼訓練班 Standard bi-fin Promotion				
<input type="checkbox"/> 2) 短雙蹼訓練班 Short bi-fin Competition				
<input type="checkbox"/> 3) 短雙蹼/標準雙蹼混合訓練班 Mixed Short bi-fin Competition / Standard bi-fin Promotion				

*課程費用:\$80。出席率達70%將全數退回。上課日子、堂數及費用都將有機會因應疫情發展以及政府實施的防疫抗疫措施作相應調整。參加者若以支票繳交費用，支票抬頭請填寫「香港潛水總會有限公司」或轉賬到恆生銀行戶口: 364-149344-001 的入數紙寄回本會。

(II) 聲明 Declaration: (所有參加者必須填寫) (All Applicants must sign this part)		
如參加者年齡未滿十八歲，須由家長或監護人簽署聲明。		
Signed and declared by Parent / Guardian if Applicant is under the age of 18.		
本人謹此聲明(*本人/小兒/小女) _____ 在本表格內所提供之資料皆正確無訛，並明白賽馬會慈善信托基金 - 「蹼泳超新星」蹼泳訓練計劃之條款及願意遵從本人謹此證明(*本人/小兒/小女)身體健康及良好，並適宜參加所選擇之活動。如因參加是項活動而引致任何損失及受傷，主辦機構無需負責。		
I, (*myself/my son/my daughter), the undersigned, declare that the above information of _____ is correct and in order. I understand and abide by the terms and conditions as mentioned in the Celebration of the 25th Anniversary of the Establishment of the HKSAR - Finswimming - "A New Era with New Waves" training classes information. I declare that (*myself/my son/my daughter) is physically fit and suitable to participate in the selected event(s). The Organizer shall not be liable for any lost or injury that *I/my son/my daughter may suffer in this event.		
[*請刪去不適用者 Please delete as appropriate]		
參加者姓名 Applicant's name: _____	參加者簽名 Applicant's Signature: _____	日期 Date: _____
家長/監護人姓名: _____	家長/監護人簽名: _____	日期 Date: _____
Parent/Guardian's name: _____	Parent/Guardian's Signature: _____	

參加者提供的個人資料，只作報名、統計、聯絡、宣傳本會活動及在有需要處理退款時作為核實身分之用。有關資料，除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。若參加者要求更改或索取已申報的個人資料，請與本會聯絡。

本會專用 For Official Only			
金額 Amount:	_____	日期 Date:	_____
現金 Cash / 支票 Cheque:	_____	銀行 Bank:	_____



香港潛水總會主辦
Organized by
Hong Kong Underwater
Association

獨家贊助機構
Exclusive Sponsor



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

條款 Terms and Conditions

1. 參加者要負責明白自己的身體狀況及健康是否適合是次活動。
Applicants must make sure that they are physically fit and suitable to participate in their enrolled event.
2. 報名一經接納，不得轉讓名額，退出者所繳付之費用概不退還。
Applicants will not be allowed to change their entry to others or to refund their entry fee when their application is submitted.
3. 本會建議參加者自行安排保險之事宜。本會不會負責任何意外及其它損失或賠償。
HKUA suggests that applicants must have their own insurance covers. HKUA shall not be responsible for any loss or injury to any applicant or third party in such event.
4. 本會有絕對權力決定接受或拒絕任何申請，而不須作任何解釋。
HKUA reserves its rights to accept or reject any application without giving any explanation(s).
5. 活動負責人及本會職員有權拒絕不守紀律或任何其他之原因之參加者繼續參與活動，所繳之費用概不發還。
Event in-charges or officials reserve the rights to refuse the applicants to continue an event due to lack of discipline or any other reasons and/or forfeit their play and entry fee.
6. 八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，是次活動將自動取消
The event will be cancelled if Typhoon Signal No,8 or above and/or Black raining warning signal is issued.
7. 活動(泳池/海灘課堂)開始前二小時，天文台發出雷暴或雷雨訊號、黃色暴雨戒備訊號、紅色暴雨警告訊號、三號或以下颱風訊號，是次活動將依天氣情況，由活動負責人決定是否繼續進行活動，如沒有任何通知，參加者需依照原定時間和地點集合。
If Typhoon Signal No. 3 or below, Yellow / Red Rainstorm or Storm Warning is hoisted TWO hours before the activity (pool/ beach training classes), Event In-charge can decide to continue or not. Applicants should attend the activity if no notice is received.
8. 參加者所攜帶之物品，需自行負責，如有遺失，本會恕不負責。
Applicants bear responsibility for their own belongings. HKUA is not to be held liable for any loss and damage during the event.
9. 本條款如有未完善之處，本會有最終修改權。
HKUA reserves the rights to revise its terms and conditions at any time.
10. 參加者必需擁有個人電郵地址。並必需具備網絡存取功能, 基本電腦操作及網絡會議/課堂知識。
Participants must be able to access Internet., also must have basic knowledge on operating computer and web meeting / lecture. Valid personal e-mail account is a must



“蹺出新境界”-計劃短雙蹺/標準雙蹺訓練班+推廣日健康及責任免除聲明書

表格

Form : A-003

本會忠告各已參加或有意參加任何形式的潛水訓練、潛水活動或水下活動的人士，均需要注意及了解本身的健康是否適宜參與任何形式的上述活動。填妥下表會有助了解本身對上述活動的合適程度。填表後，即使表中有肯定的答案，並不表示您不能進行活動，但需事前徵詢閣下醫生的專業意見。

本會更建議任何參加上述活動的人士，即使下表中全為否定的答案，為著本身的健康及安全，都應每年進行體格檢查。

在參與潛水活動前，請細閱下文並在合適的方格填上“X”及刪除不適用註釋：

是 否

- 您將會懷孕、可能懷孕或已懷孕
 您需要定期服用成藥或醫生處方藥物
 您已年屆四十五或以上

曾罹患或目前患有下列病症？或曾有過下列徵狀出現？

- 心臟病／心臟病發作（現需否服用抑制藥物）
 喘，呼吸時／運動時會喘
 糖尿病
 癲癇症、中風或痙攣（現需否服用抑制藥物）
 血壓（現需否服用抑制藥物）
 氣胸（肺萎陷）
 經常性的背部問題
 完全／部份的暫失知覺或昏倒
 耳朵毛病、聽力喪失及／或平衡的問題
 經常會因晃動而不適（暈浪）
 經常性的感冒、鼻竇炎
 支氣管炎或任何形式的肺病
 常性或嚴重的鼻敏感／花粉熱／過敏症
 疝氣

是 否

- 您有抽煙（包括任何形式的煙）
 您的膽固醇量偏高
 家族中曾有罹患心臟病、中風或癲癇症成員您過去

- 曾做過心絞痛、心臟或血管手術
 曾做過耳或鼻竇手術
 曾做過結腸切開手術
 曾做過潰瘍手術
 曾做過胸部手術
 曾做過背部手術
 曾做過其他方面手術 _____
 手術、受傷或骨折的後遺症
 行為健康的問題
 幽閉/空曠恐懼症(獨處封閉/開放空間有恐懼)
 流血或其他血液失常問題
 周期性的偏頭痛（現需否服用抑制藥物）
 與潛水有關的意外或疾病
 不能進行中度或以上的運動（8 分鐘步行 1 公里）

本人在此所提供的個人病歷資料是在本人知識所及範圍內所作的正確回答，本人明白參與各類潛水活動項目均有一些潛在危險，對於任何因參與各類潛水活動項目而引致的任何形式的傷害或死亡，本人明確表示自負其責，將不向籌辦機構之個人或組織追究任何責任。

本人同時聲明，本人已到法定年齡，在法律上有資格簽署此份健康及責任免除聲明書，或本人已取得父母或監護人在本聲明書上的加簽認可。

參加者姓名：_____

簽署：_____

日期：_____

本人是上述參加者之父母／監護人，本人已閱讀過由上述參加者填具在本聲明書上的各項條款，本人確證本聲明書上之各項全屬真確，並同意讓上述參加者參與香港潛水總會及／或其屬會所舉辦之有關活動，並願意由參加者及／或其監護人自負其責，將不向籌辦機構之個人或組織追究任何責任。

父母／監護人姓名：_____

簽署：_____

日期：_____



香港潛水總會主辦
Organized by
Hong Kong Underwater
Association

獨家贊助機構
Exclusive Sponsor



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club

貼上郵票

寄： 香港潛水總會有限公司

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓
1012室 收

〔「蹼泳超新星」蹼泳訓練計劃 JC__報名〕

回郵地址: (必需填寫)

參加者姓名：

_____ - 地
址： _____

參加班號: JC 1/ 2/ 3/ 4/ 5/ 6/ 7/ 8/ 9/ 10/ 11/12/13/14/15/16

2022 蹼泳超新星登記表 | Registration form for New Era for New Waves–Finswimming

<https://forms.gle/96DrvFD5gKamMn7r7>

