



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

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。

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。

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、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。