

Organized by:



Funded by:



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

招募夥伴：協康會才藝學校



協康會
HEEP HONG SOCIETY

賽馬會持續抗逆基金「蹼出新境界」短雙蹼/標準雙蹼訓練班及推廣日

章程(請細閱『參加者須知』)

此計劃包括推廣日和四種泳班，由 7 歲至 45 歲均可參加，費用全免，蹼泳儀器由本會提供。

日期：2021 年 6 月至 2021 年 12 月份

時間：請參閱『蹼出新境界-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—中山紀念公園游泳池，維多利亞公園游泳池，灣仔游泳池，
- 2) 九龍區—深水埗游泳池，荔枝角公園游泳池，觀塘游泳池，摩士公園游泳池，大環山游泳池
- 3) 新界區—城門谷游泳池，顯田游泳池，元朗游泳池

截止報名日期：額滿即止。

課程安排：全期 2 至 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『蹼出新境界-班別時間表』內每班收生年齡。

A) 7 至 13 歲參加者

- 1) 推廣日：參加標準—需能以捷泳在 2 米深泳池游泳
- 2) 短雙蹼推廣班：水試標準-- 只需能以捷泳在 2 米深泳池連續游畢 25 米。
- 3) 短雙蹼競賽班：水試標準-- 只需能以捷泳在 2 米深泳池連續游畢 50 米。

B) 14-45 歲參加者

- 1) 推廣日：水試標準—需能以捷泳在 2 米深泳池游泳
- 2) 標準雙蹼推廣班：水試標準--需要以捷泳連續游畢 50 米，1 分 05 秒內完成。或以任何雙蹼在 55 秒內游畢 50 米。
- 3) 標準雙蹼競賽班：水試標準--需要以捷泳連續游畢 100 米，1 分 55 秒內完成。或以任何雙蹼在 1 分 40 秒內游畢 100 米。

Organized by:



Funded by:



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

招募夥伴：協康會才藝學校



協康會
HEEP HONG SOCIETY

於第一課開始進行水試，不符資格者須退出課程，如有付留位費本會將會另外安排退回全數予參加者。參加者需自備泳衣、泳帽、泳鏡。本會會為學員準備腳蹼，每位首次參加是次計劃泳班參加者均贈送泳帽一頂，每位首次參加是次計劃『競賽』泳班參加者均贈送呼吸管一支。

參加者亦可用回自己的泳具和儀器，只要符合安全及泳池規定便可。

特別照顧人士：

- a) 有特殊學習需要或低收入人士，報名會優先考慮。
- b) 每班預留 30% 名額給 18 歲以下有特殊學習需要兒童及青少年。

留位費用：請參閱『個人活動報名表』

證書及獎勵：參加者出席達 70% 或以上，可獲發出席證書乙張。

獲取成績優秀證書並可參與比賽的學員，可獲腳蹼一雙

報名方法：

a) 郵寄—請將填妥的『個人活動報名表』、『健康及責任免除聲明書』，如需付留位費，請連同劃線支票【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，恕不接受現金繳款，以及 1 個已貼上 \$3.00 郵票的回郵信封寄回本會。本會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1012 室。注意：請貼上足夠郵資，並請於信封註明香港潛水總會收。請在班別截止日期前寄到本會。

– 由於名額有限，每位報名人士只可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，未必能獲准參加此計劃其他訓練班。

– 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），查詢電話：2504 8154，電子郵箱：enquiry@hkua.org.hk

b) 網上報名- 掃描宣傳單張/海報/橫額上二維碼，以電子表格報名，核實身份後在首堂水試前交回已簽署的『個人活動報名表』及『健康及責任免除聲明書』