



中國香港潛水總會
2025-26年度蹼泳推廣訓練班
參加者須知

注意事項

1. 所有學員必須**自備**泳衣、泳帽、泳鏡及雙蹼參加此蹼泳訓練班，學員須在第一堂已經帶備蛙鞋上課。
2. 學員及/或其家長要負責自己及/或其子女的身體狀況及健康是適宜參加是次活動，確認絕對知悉參加此項活動的危險，並同意承受所有這些風險。如果因學員的疏忽或健康或體能欠佳，而於參加這項活動時引致傷亡，主辦、協辦及資助機構則無須負責。
3. 本會建議學員及/或其家長自行安排足夠之保險。
4. 學員於活動舉行期間，須絕對服從教練或工作人員之指示，如有任何不適，須立即向教練或工作人員尋求協助。
5. 教練有權拒絕不遵守紀律之學員繼續參與活動，所繳之費用概不發還。
6. 學員所攜帶之物品，需自行負責，如有遺失，本會恕不負責。

水試

所有學員須參加水試，合格者才可繼續參加訓練。請各家長在第一堂**不要離開，等候水試結果**。因不合格學員，教練會即時通知學員或其家長，安排他們儘快離開泳池。

水試標準

- 7-9 歲能以捷泳連續游畢 50 米 (時間以 1 分 10 秒內完成)
 - 10 歲或以上能以捷泳連續游畢 100 米 (時間以 2 分 30 秒內完成)
- 唯本會教練擁有酌情權，所有決定以教練之決定為最終。



上課安排

學員須於上課前 15 分鐘在泳池門口集合；遲到學員，須自費入場，自行到訓練地點報到。

下課安排

每一堂完結時，本會教練會集合所有學員在池面解散，學員前往更衣室後，不可再進入泳池自行玩樂或練習，須在更衣後，馬上離開泳池。

證書安排

若學員出席達 4 堂或以上，本會將發出證書予該學員。

天氣惡劣時的處理

1. 如遇紅色暴雨警告信號、3 號或以下風球、雷暴警告或雷雨等，而泳池照常開放時，則一切照常，惟本會教練可因應臨場情況作出處理。
2. 若在上課時間前 2 小時已發出黑色雷雨警告信號或懸掛 8 號或以上風球，所有蹺泳班均會取消，教練無須到場，取消的蹺泳班將不會補課。
3. 若在上課時間前 2 小時，黑色雷雨警告信號或 8 號風球經已取消，所有蹺泳班如常舉行。
4. 活動時如遇天氣惡劣或其他天災意外，教練可視乎當時情形而宣佈活動取消。取消的蹺泳班將不會補課。

查 詢

中國香港潛水總會

電 話：2504 8154

傳 真：2577 5601

網 頁：<http://www.hkua.org.hk>

電子郵箱：enquiry@hkua.org.hk