

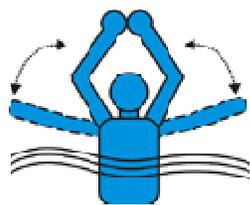


香港獨木舟總會-沙田訓練中心場地指引

1. 本訓練中心之開放時間為上午七時正至晚上十時正。
2. 使用本訓練中心者必須為香港獨木舟總會之註冊屬會、會員、精英運動員及參加訓練班人士。未經本會授權下，任何人仕不得擅自在本中心活動。本會委員、職員、及教練均有權指示違規人仕離開。
3. 不論任何時間使用者應當顧及自己安全和其他使用者的安全。
4. 本中心範圍內嚴禁吸煙。
5. 本中心範圍內嚴禁攜帶動物進入。
6. 本中心範圍內不可進行任何類型的賭博活動。
7. 使用者應保持地方整潔。
8. 使用者應當遵守所規則。
9. 使用者不要把貴重物品留在中心內。本會將不承擔任何責任、損失或一切對個人財產的損害。
10. 如找到失物應該交到中心辦事處。他們將被存放在中心辦事處一個月。此後所有無人認領的物品將由本會處理。
11. 參加本會任何訓練班/活動人士必須掌握基本泳術，並能穿著衣服游泳最少五十米。所有人士下水時必須穿著救生衣／助浮衣和包跟及包趾膠鞋以確保自身安全。
12. 所有教練/精英運動員及活動人士使用本會之艇隻後必須交還並放回原處。如發現艇隻或配件有任何損壞或遺失，請立即向本會職員報告。本會將保留追

究責任之權利。

13. 請所有活動人士正確地使用本會之器材，切勿自行改動有關裝備。如發現器材損壞，請立即通知本會職員。
14. 請避免在疲倦、飢餓或過飽情況下進行水上活動。如使用者之裝備不合規格，切勿進行任何水上活動。如遇事需要救援時，請用雙臂向上下方向緩慢地擺動。



(如圖示：注意：動作必須緩慢而重覆)

15. 若未能返回艇上，可以單手扶持艇身作浮力支援，另一手臂盡量伸直高舉於水面，手掌握拳示意要求救援。
16. 若身上配備防水哨子，可同時發出以手號及哨子聲響來吸引注意，示意需要救援。
17. 若沒有其他器具可以發出聲響，應即時呼叫或拍打船身示意。
18. 若看見有人發出這些信號，請你向救援人員示意或在安全情況下盡量提供協助。
19. 為免課程的進度受阻，所有課程之參加者必須準時到達中心向教練報到。逾時不候。
20. 參加者如因特殊理由而未能準時出席訓練課程或活動，請於辦公時間內通知本會職員及教練。(注意：參加者於報名時必須清楚及遵守本會訓練課程之出席守則。)
21. 參加者在課程進行時如有身體不適，必須立即停止活動及通知教練。如發生

意外或特殊情況下，請教練或負責人隨機應變，作出合理而安全的判斷。

22. 如有查詢，歡迎致電 **2646 2642** 與場地職員聯絡。

香港獨木舟總會場地示