

展能龍舟訓練指引

1. 展能參與者包括：肢體、視覺、聽覺、言語、智力傷殘人士

2. 龍舟裝備

2.1. 教練／舵手進行訓練時，必須帶備對講機或手提電話，與在場當值職員聯絡。

2.2. 進行訓練前，教練須徹底檢查所使用之龍舟沒有入水，切勿使用不安全的器材。檢查龍旁有沒有鐵片之類的硬物，可能會導致學員受傷。

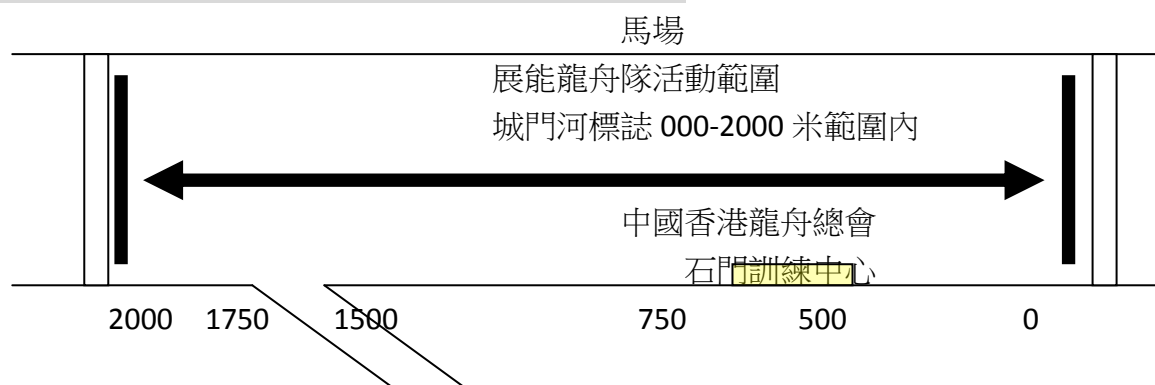
2.3. 展能龍舟訓練時必須穿著助浮衣進行練習（包括教練／舵手／隊員）。

3. 訓練前

教練必須在展能龍舟學員在訓練前，講解有關沉龍或覆龍的程序。

4. 安全訓練範圍

展能龍舟隊伍訓練時，只可在「中國香港龍舟總會石門訓練中心」碼頭前後約一千五十米範圍及近沙田第一城與鄉議局大樓之間的支流位置內進行訓練。(見下圖)



5. 天氣

5.1. 當天文台懸掛一號或以上之強烈季候風信號、黃色、紅色或黑色暴雨警告及雷暴警告時，所有展能龍舟活動必須立刻停止，直至所有警告信號及颱風信號除下為止。

6. 航道守則（所有龍舟必須嚴格遵守城門河航道守則）

6.1. 練習時必須靠岸邊行駛。

6.2. 除超越其他龍舟／划艇或潮退外，龍舟必須靠岸行駛，駛經「中國香港龍舟總會」、「香港獨木舟總會」、「賽馬會石門賽艇中心」或「沙田賽艇中心」碼頭時，必須加倍小心及留意其他進出碼頭之船隻。

6.3. 當教練／舵手察覺與其他船隻有相撞的危機時，教練／舵手必須高聲示警，惟切記態度必須有禮，恰當英語口號為“LOOK AHEAD”，中文可為「小心，睇後！」。警告重點為要有足夠時間讓有相撞危機的艇隻安全停下。

7. 隊員坐位安排

展能隊員訓練時，需安排其身邊的隊員均屬健全學員，以增加對學員的保護。

龍頭	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	龍尾
	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	

或

龍頭	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	龍尾
	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	展能	健全	

