

中國香港龍舟總會

石門訓練中心場地使用守則及水上安全指引

(2020-05 版)

I. 場地使用守則

1. 場地使用人士於使用場地當天必須出示身分證明文件及收據／確認通知供場地職員核對。
2. 使用設施者必須為申請機構的會員／員工。如有違規，總會場地職員有權取消該機構的使用權利而不須退還租賃場地、龍舟設施及器材的款項。
3. 所有場地內的龍舟及設施只作訓練用途，只可於總會訓練中心及城門河內使用。
4. 總會職員有權拒絕讓不能穿輕便衣服游泳100米者，與及違反場地使用守則者使用設施，所繳費用，概不發還。
5. 總會只提供標準龍及其他型號小龍，只可供 20／10名參加者使用。
6. 所有申請者自行安排之教練必須為中國香港龍舟總會該年度的註冊教練，個人會員及持有有效急救證明文件。
7. 如申請自行安排舵手，該舵手必須持有中國香港龍舟總會簽發之相關證書。
8. 租用健身室，其中一名使用者必須持有：
 - (i) 中國香港龍舟總會簽發的一級或以上龍舟教練證書；或
 - (ii) 中國香港體適能總會簽發的器械健體導師證書；或
 - (iii) 中國香港健美總會簽發的健美導師證書。
9. 如租用室內龍舟機，其中一名使用者必須持有由中國香港龍舟總會簽發的室內龍舟導師證書或一級龍舟教練證書或以上資歷。
10. 中心範圍內嚴禁吸煙。
11. 參加者請勿攜帶寵物參加訓練。
12. 請保持場地整潔，愛惜公物及將所有器材完好歸還。場地設施或器材如有損毀，總會將保留追討賠償之權利。
13. 總會有權拒絕任何人士使用石門訓練中心而不需作出任何解釋。
14. 如有違反總會場地守則，將會被即時終止使用場地設施或器材。所繳費用，概不發還。
15. 訓練或訓練完結後，必須與當值職員報告已安全返航。

II. 龍舟或水上活動安全指引

1. 熟諳水性

- (i) 參與龍舟活動者必須熟諳水性，並有信心覆舟時能在水下或廣闊河面游泳；或
- (ii) 能穿輕便衣服游泳100米者。

2. 天氣狀況

留意天氣、城門河面情況及附近環境是否適宜進行龍舟或水上活動。切勿在以下情況進行水上活動：

- (a) 中心主管判斷雷暴警告會對本區內水上活動構成危險時；
- (b) 颱風訊號三號或以上懸掛時；
- (c) 黑色暴雨警告生效時。

3. 結伴同行

- 切勿單獨進行水上活動。

4. 服飾

- (i) 按天氣情況穿著合適衣服。留意天氣狀況可急速改變。冬季寒風及低水溫下，浮浸水中短暫時間也可引致低溫症；
- (ii) 穿著包跟及包趾膠鞋；
- (iii) 時常帶備後備衣物。

5. 檢測器材

- (i) 檢查所用器材是否狀況良好並適宜作活動用途；
- (ii) 帶備求生哨子；
- (iii) 帶備急救包；
- (iv) 帶備通訊器材：如對講機及手提電話。

6. 活動水域

- 初學者適宜在中心附近城門河面水域進行活動。

7. 低溫症

- (i) 體溫過低是危險及可致命。早期徵兆為不自主的身體顫抖、說話含糊、咀唇發紫、身體動作不協調及精神不能集中。
- (ii) 穿著足夠衣物、帶備足夠食物及水為上策。

8. 缺水症

- 當身體失去的水份多於攝取的時候便會引致身體缺水，因此必須經常飲用足夠飲料以補充體液流失。

9. 當遇險時
 - (i) 先拯救人，後處理器材。
 - (ii) 當拾回器材時，避免冒不必要的風險，進一步危害自身安全。

10. 覆舟處理技術
 - (i) 所有參與龍舟活動者必須及俱備所需技術處理覆舟情況，初學者除外；
 - (ii) 當遇上困難，留心傾聽教練的指示。

11. 最常見導致意外的成因
 - (i) 對環境、活動水域及天氣狀況未有充份掌握。
 - (ii) 因對器材未有作定期檢測及更新配件導致器材失效。
 - (iii) 高估自身的能力及技術。
 - (iv) 未有足夠合適衣物導致低溫症。
 - (v) 缺乏休息(體力透支)及身體狀況欠佳。
 - (vi) 缺水。

III. 惡劣天氣下的訓練安排

寒冷天氣 (10 度或以下)		訓練將會取消。如欲申請如期訓練，請於訓練前兩小時致電 3618 7510 / 5233 5299 聯絡總會。
強烈季候風訊號		訓練進行與否，視乎場地的天氣情況而定。 如該訓練因天氣取消，請向總會確認改期事宜 請致電 3618 7510 / 5233 5299 查詢。
雷暴警告		
暴雨警告	黃色	訓練將會取消，貴機構可電郵總會通知改期訓練。
	紅色	
	黑色	
熱帶氣旋警告	一號	訓練進行與否，視乎場地的天氣情況而定。 如該訓練因天氣取消，請向總會確認改期事宜 請致電 3618 7510 / 5233 5299 查詢。
	三號或以上	訓練將會取消，貴機構 (只適用於學校團體) 可電郵總會通知改期訓練。
教育統籌局宣佈學校停課		

* 如有關颱風訊號或暴雨訊號於訓練前兩小時前取消，該天訓練將如期舉行。

** 除因上述惡劣天氣情況及場地緊急維修外，所有訓練改期應於最少兩個工作天前向秘書處申請。