

8-12 歲兒童龍舟訓練指引

1. 指引適用範圍

1.1. 凡在石門龍舟訓練中心有 8-12 歲兒童在龍舟上，必須跟隨此訓練指引內容。

2. 教練及舵手安排

2.1. 凡有 8-12 歲兒童訓練時，不論訓練是小龍或中龍都必須有 1 名註冊教練及註冊舵手/兩名註冊教練同時在龍舟上。

3. 裝備

- 3.1. 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。
- 3.2. 教練須於出發前檢查龍舟和其他所需裝備均符安全標準。
- 3.3. 兒童龍舟訓練時必須**穿著個人助浮設備(PFD)進行練習**。
- 3.4. 參加者下水前，教練須要求他們穿著包趾和包跟的膠鞋，拖鞋或笨重衣履，均不適合。在冬季應穿著保暖的衣服，在夏季則應穿著防曬的衣服。

4. 天氣

- 4.1. 兒童龍舟訓練適合於白天進行。
- 4.2. 在天氣炎熱的季節，教練應採取適當措施，慎防參加者中暑。
- 4.3. 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、雷暴警告時**，所有兒童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。

5. 訓練前

- 5.1. 參加龍舟活動前，參加者應通過穿著輕便衣服游泳 50 米測試。
- 5.2. 教練必須跟所有學員講解有關沉龍或覆龍的程序及其他安全守則。
- 5.3. 成人與兒童的比例不得低於 1:1(教練及舵手不計算在內)。
- 5.4. 教練必須向當值職員申報當天訓練有兒童在龍舟上並繳交兒童隊員名單及資料，未能繳交資料者均不得參與龍舟訓練。
資料包括：隊員姓名、年齡、家長或監護人姓名、家長或監護人電話、家長或監護人同意書（見附件）

6. 隊員坐位安排

6.1. 兒童隊員訓練時，需安排其身邊的隊員均屬 18 歲以上學員，以增加對學員的保護。

龍頭	兒童	18 歲以上	龍尾								
	18 歲以上	兒童									
或											
龍頭	18 歲以上	兒童	龍尾								
	兒童	18 歲以上									

6.2. 訓練時龍舟上，成年人人數必須多於兒童人數，確保兒童有足夠照顧。

7. 航道守則（所有龍舟必須嚴格遵守城門河航道守則）

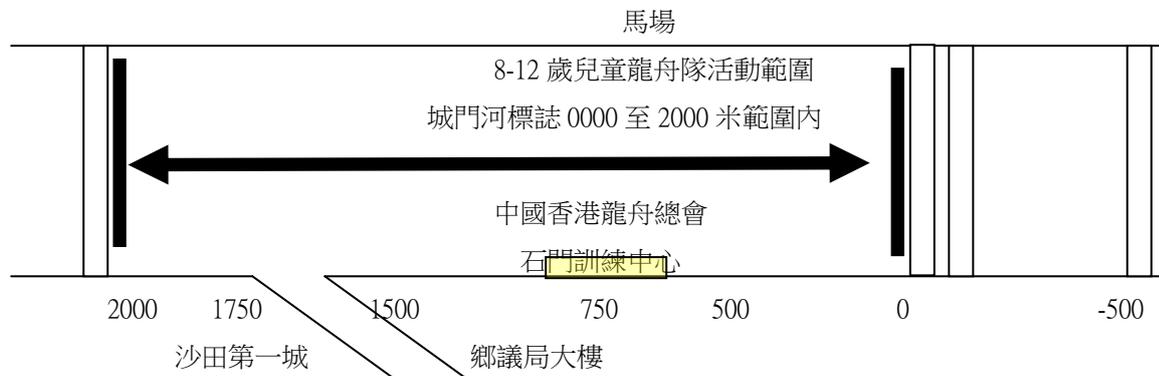
7.1. 練習時必須**靠岸邊行駛**。

7.2. 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。

7.3. 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。

7.4. 安全訓練範圍

兒童龍舟隊伍訓練時，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）



8. 訓練完結

必須與當值職員報告已安全返航。

附件：8-12歲兒童龍舟訓練申報資料

隊伍	
隊伍負責人姓名	隊伍負責人聯絡電話
負責教練姓名	負責教練/舵手姓名
註冊教練號碼	註冊教練/舵手號碼
教練電話號碼	教練/舵手電話號碼

家長聲明（8-12歲參加者適用）

本人同意敝子弟_____參加由_____舉辦之龍舟訓練，
 並謹此聲明活動當日由將家長／合法監護人（姓名：_____，與參加者
 關係：父／母／合法監護人）陪同敝子弟一同參與活動，並謹此聲明敝子弟懂游泳五十公尺
 或以上，體格健全並適合作體育活動。

家長姓名：_____ 家長簽署：_____

與參加者關係：_____ 緊急聯絡電話：_____

日期：_____