



香港游泳協會

訓練處

聖誕節深圳游泳訓練交流營

香港游泳協會訓練處於 2016 年 12 月期間舉辦上述訓練營，由任振強先生主持，訓練營旨在和深圳國家泳隊一起集訓，提高本會泳員游泳競賽的水平。(深圳市體工大隊全力支持)

詳情如下：

(一) 日期及地點：

日期	地點
2016 年 12 月 25 日至 31 日	深圳市 笋崗西路，深圳市體育館(游泳訓練館)

(二) 訓練營細節：

	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12
6:30		體能訓練		體能訓練			體能訓練
07:30		早飯	早飯	早飯	早飯	早飯	早飯
09:00	深圳皇崗口岸集合	小息	小息	小息	小息	小息	小息
10:00 11:00	到達體工大隊分配房間 進行分組訓練	體能訓練 游泳集訓	游泳集訓	體能訓練 游泳集訓	游泳集訓	游泳集訓	體能訓練 游泳集訓
12:00	午飯	午飯	午飯	午飯	午飯	午飯	午飯
13:30	午睡	午睡	午睡	午睡	午睡	午睡	午睡
15:00	參觀體育場館 游泳集訓	游泳集訓	游泳集訓	游泳集訓	游泳集訓	游泳集訓	友誼比賽 歡送派對 及運動員 交換心得 證書頒發 回港
18:00	晚飯	晚飯	晚飯	晚飯	晚飯	晚飯	
19:00	晚會(檢討當日訓練)	檢討當日訓練	檢討當日訓練	檢討當日訓練	檢討當日訓練	檢討當日訓練	
19:30	自由活動	自由活動	自由活動	自由活動	自由活動	自由活動	
21:00	休息	休息	休息	休息	休息	休息	

*以上行程表為暫定，行程可能因應情況而有所修改。

(三) 參加資格：香港游泳協會註冊會員



香港游泳協會

訓練處

(四) 費用：營費為每位人民幣\$3,500元正(已包括講義、膳食、住宿、游泳訓練費等)。名額30人，先到先得。每位報名者須以劃線支票方式報名，支票抬頭為「香港游泳協會」。

(五) 截止報名日期：2016年12月10日

(六) 其他：

1. 學員必須提交免疫注射紀錄副本。
2. 學員須全期出席，不得遲到或早退，並完成指定的課程，始獲頒發證書。
3. 本會將不負責學員購買任何保險。如需要，學員需自行購買保險。
4. 如學員需要早退，必須得到帶隊教練簽紙同意才能離開。
5. 學員必須服從教練指導，如有違反教練指導，本會有權終止訓練(費用概不發還)。
6. 如家長與學員一同前往，家長需另作安排(例如代訂酒店等)，請與任振強先生聯絡。
7. 如天文台於上午6時前發出八號或以上熱帶氣旋或黑色暴雨警告，該行程即告取消，並另行通知。
8. 如有查詢，請於辦公時間內致電2333 5137與任振強先生聯絡。

相片資料：





香港游泳協會

訓練處

填妥以下表格後，請寄：九龍機利士路郵政信箱 86482 號。

報名回條

參加者姓名：(中文)_____ 性別：_____ 年齡：_____

出生日期：_____年____月____日 回鄉証號碼：_____

回鄉証到期日：_____年____月____日 泳協會員號碼：_____

支票號碼_____ 銀行_____

家長同意書

活動名稱：聖誕節深圳游泳訓練交流營

活動日期：2016年12月25日至31日

聲明

本人已清楚上述活動/訓練之內容，且確知敝子弟之健康情況適宜參與有關活動。現同意敝子弟_____ (姓名)參與上述活動/訓練班。

參賽者如有特殊身體狀況(如心臟病、高血壓、癲癇(羊癲風)…等疾病)，應主動向主辦單位提出聲明並檢附身體健康切結書，經主辦單位核準備查後始得參加活動，否則一切後果均由其自行負責。

家長/監護人簽署：_____ 身份證號碼(首4個字)：_____ xxx(x)

家長/監護人姓名(正階)：_____ 關係：_____

緊急聯絡電話：_____ 日期：_____

備註：

1. 申請表格內填報的個人及其他有關的資料，會供本會處理申請參與活動/訓練班及有關的用途。在表格內提供的個人及其他有關資料純屬自願。然而，如果沒有正確或足夠的資料，本會可能無法處理有關的申請。
2. 在一般情況下，家長同意書將於活動/訓練班完成後6個月銷毀。