

朝鲜·首届横渡大同江游泳赛

邀请函

中朝两国各级游（冬）泳协会、游（冬）泳俱乐部及游泳爱好者：

中朝两国隔江相望，情同手足，为推动中朝友谊发展，推广全民健身活动，打造水上运动与山水人文旅游相结合的平台，平壤市游泳协会决定，于2019年全域旅游活动周期间，在有“朝鲜母亲河”美誉的大同江举办朝鲜·首届横渡大同江游泳赛。活动以休闲观光、游泳健身为主旨，可以让每位参与者在欣赏沿途旖旎风光的同时，充分享受与清流相拥的心怡身爽，获得随波逐流的那份悠闲自在。

欢迎各地泳友积极报名参加，我们在朝鲜大同江期待您的到来。



朝鲜·首届横渡大同江游泳赛

活动实施方案

一、主办单位：平壤市人民政府

二、承办单位：平壤市文化体育发展局

平壤市游泳协会

三、协办单位：河南中旅集团

四、比赛活动时间、地点和环境简况：（一）2019年4月13日在平壤市区大同江公开水域举行。（二）大同江是朝鲜地理标志之一，位于朝鲜半岛西北部，是朝鲜第五大河流。长450.3公里，流域面积达20000平方公里，水质清澈，全年均为二类水质。活动起自金日成广场码头，止于主体思想塔码头，全程约0.5公里。该段水域江面平缓宽阔，两岸风景秀丽，有“十里画廊”之美誉。活动以休闲观光、游泳健身为主旨，可以让每位参与者在欣赏沿途旖旎风光的同时，充分享受与清流相拥的心怡身爽，获得随波逐流的那份悠闲自在。

五、参加单位及规模：全国各地、各级冬泳协会、游泳协会、俱乐部及游泳爱好者。总人数控制在1000人以内。

六、活动内容：1. 50米蝶泳，分男子A组40岁以下，男子B组40岁以上，分女子A组40岁以下，女子B组40岁以上；100米自由泳竞赛，分男子A组40岁以下，男子B组40岁以上，分女子A组40岁以下，女子B组40岁以上。2.大同江竞渡赛，分男子A组40岁以下，男子B组40岁以上，分女子A组40岁以下，女子B组40

岁以上;3. 不计横渡畅游。

***备注：每组低于 10 人报名将取消本组比赛。**

七、参加办法：（一）游泳竞赛 1. 每个参赛者报名时注明参赛项目、姓名、性别和身份证号码。 2. 参赛运动员年龄限 65 周岁以下（1952 年以后出生者），身体健康适宜参赛。（二）大同江横渡畅游 1. 每个单位均可报名参加，男女不限。 2. 参加畅游的运动员年龄限 70 周岁以下（1947 年 8 月 31 日以后出生者），身体健康适合长距离游泳运动。（三）各队报名时需交全队运动员身份证复印件一张和在县级以上医院近期健康体检表或证明。

八、竞赛办法： 1. 按照国家体育总局颁发的《成人年龄组游泳竞赛规则》和国家体育总局游泳中心相关竞赛规定执行。 2. 比赛均采用一次出发和一次性决赛，按成绩决定名次，成绩相同名次并列，取消下一名次。 3. 运动员参加赛前检录时，必须向检录裁判员出示运动员证，男运动员只能穿泳裤，女运动员穿泳衣。不能戴辅助器械，否则不能参加比赛。

九、游泳竞赛名次录取与奖励： 1. 个人名次录取：男、女各取前 5 名，颁发奖牌和奖金。

50 米蝶泳竞赛：第一名 500 元、第二名 300 元、第三名 200 元、第四名 100 元、第五名 100 元；

100 米自由泳竞赛：第一名 500、第二名 300 元、第三名 200 元、第四名 100 元、第五名 100 元；

大同江竞渡赛（约 500 米）：第一名 2000 元、第二名 1000 元、第

三名 500 元、第四名 200 元、第五名 200 元。 2. 组织奖：设“优秀组织奖” 10 个，各颁发奖牌一面。

十、活动日程安排：（一）4 月 11 日辽宁丹东 18: 00 报到；4.12 日晚餐期间召开领队会议。（二）4 月 13 日上午 8 时-8 时 30 分，开幕式。9 时-9 时 30 分，竞赛队员检录。9 时 30 分，竞赛队员出发。9 时 50 分，快乐畅游队员出发。12 时，水上活动关门。12 时 30 分，闭幕式。各队离会。（三）4 月 14 日后可凭参赛卡参加全域旅游活动周的相关活动，并免费参观市内各景点。

十一、水上安全的相关规定：（一）下列人员不能报名：（1）先天性心脏病和风湿性心脏病；（2）高血压和脑血管疾病；（3）心肌炎和其他心脏病；（4）冠状动脉病和严重心律不齐；（5）血糖过高或过低的糖尿病；（6）其他不适宜参加长距离游泳比赛、活动的相关病症。（二）各队应与参加人员签订安全责任保证书，建议一式两份，报到时交组委会一份，自存一份。（三）统一报到时，各协会上交（签订）安全责任书。活动过程如发生意外，主办和承办单位不须负责。（四）具体安全保障措施，请参看《漂游活动安全预案》及《漂游活动参与者的安全注意事项》两个附件。

十二、经费：1. 组委会统一提供各队食宿 4 日游 2980 元/人,5 日游 3380 元/人 ,7 日游 4680/人。

2. 参赛运动员每人缴纳报名费 100 元。畅游人员免报名费。

十三、报名办法、报到时间地点:

1. 报名：请各参赛单位按报名表要求，认真填写报名表，提供全体

队员身份证、护照，复印件，免冠白底二寸证件照电子版，以制作运动员证及检录卡用，将上述资料一并发送至邮箱 13373917787@163.com 联系人：翟连臣 13373917787、熊瑞 18538029839。报名时间：自即日起至 2019 年 3 月 20 日，额满截止。

报名确认以汇款到账为准。 2. 报名费汇款：网上报名的同时请各队按报名人数将报名费汇至指定账户。一经报名，概不退还。

汇款银行：中国银行

账户名：翟连臣

账号：6216698000000394786

汇款确认电话：13373917787

3. 报到事宜：与指定志愿者对接、上交（签订）安全责任保证书。

十五、裁判员：裁判员及全部竞赛工作人员由承办单位负责聘请。

十六、未尽事宜，另行通知。本规程解释权属承办单位。

朝鲜·首届横渡大同江游泳赛

安全预案

为了把活动的安全保障体系形成常规性、规范化及制度化，以保障本届横渡游泳活动顺利进行，特制定本安全预案。有关事项如下：

一、水情调查。负责漂游活动水上安全的有关负责人，应组织部分救护队骨干队员，事先对漂游段水域进行水情调查，了解该水域深水区、浅水区、危石、水草等分布情况，掌握安全导航的第一手资料，以便做出相应部署。

二、区域封航。由海事部门提前发布漂游活动期间的封航通告，做到在漂游时段、漂游区域对沅江主航道的上下船只做出封航限制，以确保漂游通道的安全、通畅。

三、中途引导。凡遇急滩、浅水区、水情有变化的水域，必须有安全引导员站在安全水线内，用口哨、旗子、手势及喊话提示，引导漂游队伍游向安全区域，而决不允许任何漂游队员游进非安全区域。

四、自救器材。凡参加漂游的队员必须自带救生器材，否则不准下水，以保障能在需要救护的第一时间内，获得自我救助。

五、水上救护。各协会要确定专门的救护队员，落实专门责任人，具体负责和细化本队的安全救护工作。

六、机动救护。大会组委会要根据实际，配备足够的机动船和冲锋舟，并配备水性好、反应迅速、负责任的救生员，带上足够的救生器材，随整个漂游队伍两侧巡视，以保障救援、救护的机动性，形成快速反映机制，并与水上救护队员密切配合，形成立体交叉的水上救

护网。

七、应急措施。医务人员随船跟进，并将联系电话告知各个漂游方阵和救生船，以保持联系，随时做出应急处理。

八、码头防滑。上、下水码头要清洗青苔，必要时铺上防滑布，并做好引导工作，以防队员摔倒。

朝鲜·首届横渡大同江游泳赛

参与者个人安全注意事项

大同江横渡水情不复杂，相对安全。但也有急流、浅滩、深潭等不安全因素存在。因此，凡参加横渡的泳友，一定要积极配合组委会，切实做好安全防范工作，以确保水上安全，充分享受漂游的乐趣。

有关的安全注意事项如下：

一、入水前应做好身体的准备活动，将四肢大关节、大肌肉群及腰、颈椎活动开来，提高身体各器官及神经系统的兴奋性，使身体处于积极的准运动状态，降低肌肉抽筋和拉伤的发生几率。

二、切实检查好随身携带的救生浮具，确信其安全有效。若发现问题，应及时与组委会取得联系，在下水前解决好自带救生浮具的安全问题。

三、下水时，遵从指定路线和顺序，不得拥挤。下水不可太急，脚步要轻，身形要稳，可互相搀扶，防止摔倒。入水前，应用水浇洗面部、胸部、四肢，使身体对水温有所适应，再入水中，切忌全身有汗就直接下水。

四、横渡过程中，队员之间应保持2米左右的安全间距，不可过于靠近，防止互相踢、蹬。

五、横渡至有安全引导员的区域时，要听从安全引导员的示意，游在安全区域内，不可执意越过安全区。

六、横渡过程中，若身体不适、体力不支、或遭遇呛水、踢蹬、手脚抽筋及其他危及安全的意外情况，不可勉强继续前游。应在第一

时间使用随身携带的救生器具，将身体浮在水面，并通过身旁队友的协助，尽快就近登上在队伍周围巡视的救生船或冲锋舟，确保安全。

七、顺利横渡到终点时，出水上码头要礼让、有序，不要拥挤，防止滑倒。

安全责任保证书

一、我完全了解自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、高血糖或低血糖、以及其它不适合游泳运动的疾病），如隐瞒任何病情，所产生后果自负。因此我郑重声明，可以参加朝鲜·首届横渡大同江游泳赛。

二、我充分了解本次活动期间的训练、比赛及有关活动中有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤甚至危及生命造成死亡的事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参加本次活动。

三、我本人愿意遵守本次比赛活动的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在风险，本人将立刻终止参赛或告之赛会官员。

四、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表或亲属将放弃追究所有导致伤残、损失或死亡的权利。

五、我同意接受主办方在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本人负担。

本人已认真阅读全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人在没有任何诱导的情况下自愿签署此责任书。

参赛者签名：

身份证号码：

日期：

朝鲜·首届横渡大同江游泳赛
报名表

协会（单位）名称（盖章）：

日期：

领队姓名：

手机号：

序号	姓名	性别	年龄	身份证号码	参加项目 50 米蝶， 50 米自由泳，竞渡	联系电话	备注
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

三种旅游方案供泳友选择（1 秒钟读懂）

方案一：

畅游鸭绿江、横渡大同江、平壤市区四日游

- | | |
|---------------------------|------|
| 4.11 日：丹东酒店报道，自由欣赏鸭绿江风光 | 住：丹东 |
| 4.12 日：早畅游鸭绿江，后过口岸乘火车赴平壤 | 住：平壤 |
| 4.13 日：上午大同江游泳比赛，后游平壤市区景点 | 住：平壤 |
| 4.14 日：平壤乘火车返回丹东，结束朝鲜之旅！ | |

方案二：

畅游鸭绿江、横渡大同江、平壤、开城、板门店三八线五日游

- | | |
|---------------------------|------|
| 4.11 日：丹东酒店报道，自由欣赏鸭绿江风光 | 住：丹东 |
| 4.12 日：早畅游鸭绿江，后过口岸乘火车赴平壤 | 住：平壤 |
| 4.13 日：上午大同江游泳比赛，后游平壤市区景点 | 住：平壤 |
| 4.14 日：参观开城、板门店三八线等景点 | 住：平壤 |
| 4.15 日：平壤乘火车返回丹东，结束朝鲜之旅！ | |

方案三：

畅游鸭绿江、横渡大同江、平壤、开城、板门店三八线金刚山、畅游东海等七日游

- | | |
|---------------------------|-------|
| 4.11 日：丹东酒店报道，自由欣赏鸭绿江风光 | 住：丹东 |
| 4.12 日：早畅游鸭绿江，后过口岸乘火车赴平壤 | 住：平壤 |
| 4.13 日：上午大同江游泳比赛，后游平壤市区景点 | 住：平壤 |
| 4.14 日：参观开城、板门店三八线等景点 | 住：平壤 |
| 4.15 日：赴金刚山，途经东海，畅游东海， | 住：金刚山 |
| 4.16 日：游览金刚山美景，后返回杳然 | 住：平壤 |
| 4.17 日：平壤乘火车返回丹东，结束朝鲜之旅！ | |

以上三种方案报价和具体行程安排请向工作人员索要：

熊瑞 18538029839=微信

服务标准

1. 住宿：一级涉外酒店（相当于国内四星标准）。
2. 用餐：包含朝份餐 3 人—4 人一份、和风味餐开城铜碗套餐。3 早 5 正
3. 交通：往返火车座位（软座）、当地空调旅游车，保证每人一个正座。
4. 门票：行程中所列景点门票。因朝鲜费用为整体报价，若由于客人自身原因放弃游览则景点门票不退。
5. 导游：朝鲜当地优秀中文导游服务。
6. 保险：旅行社责任险。旅游意外险！

报价不含

- (1) 个人护照费；
- (2) 国内段一切费用；
- (3) 单人房差：一级酒店 300 元/人/晚；
- (4) 旅游意外险；
- (5) 小童收费：16 岁以下小童减 300 元/人；

- (6) 托运行李超重费用以及因铁路部门和国家政策性临时调整的火车票涨幅燃油税差额费用；
- (7) 自由活动期间住宿、用餐等费用；
- (8) 因天气等人力不可抗拒原因导致火车延误或取消所产生的一切额外增加费用；
- (9) 特殊要求费用及其它一切私人消费。