




沙田體育會  
Sha Tin Sports Association

## 沙田體育會水上活動中心 參加者須知

### 參加者身體情況

1. 參加者請注意自己的體能狀態和身體狀況，如感到不適，或出現傳染病病徵，如發燒、呼吸道徵狀（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，不應勉強參加。
2. 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習或出現上述傳染病病徵，中心員工有權終止其參與，以策安全。

### 參加者服飾、裝備及技術要求

3. 參加者須穿著輕便衣服及水上活動用鞋活動。
4. 參加者應自行準備飲用水及防曬用品。  
(保護海洋·建議採用對海洋友善的防曬乳) 
5. 負責人有責任了解各參加者的游泳能力，各參加者應能穿着衣服游泳最少 50 米或諳練泳術。水上活動中心有助浮衣提供，建議參加者穿著助浮衣免生意外。
6. 初學者適宜在中心附近城門河水域進行活動。

### 龍舟活動器材、教練/舵手安排

7. 水上活動中心的標準龍及其他型號小龍，最多供 24/12 名參加者使用。
8. 如自行安排教練/舵手，該人士必須持有中國香港龍舟總會簽發之相關證書。
9. 水上活動中心向每團體免費提供儲物櫃 1 個(負責人請自備鎖頭)，及向參加者提供木槳、冷熱水沖身服務及休息區。

### 惡劣天氣安排

#### 雷暴警告

10. 活動如期舉行。惟主辦單位有可能因應當時天氣的變化而決定取消活動，以策安全。

#### 三號熱帶氣旋或以上 / 黃色暴雨警告信號或以上

11. 如在活動舉行前兩小時仍然生效，活動即告取消。負責人可聯絡水上活動中心安排補堂。
12. 如在活動舉行前兩小時已取消上述信號，並在場地許可的情況下，所有活動照常舉行。參加者應考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。