



香港潛水總會主辦 康樂及文化事務署資助

向水中極速挑戰



齊來參加
2006年暑期
蹼泳推廣訓練班

蹼泳是一種仿海豚游泳姿勢的水中運動。你可知道海豚在水中暢游的時速嗎？大多數的海豚最快每小時可游四十多公里，有些海豚更可高達每小時五十公里，在平常的日子牠們亦會以每小時八至十六公里游行。牠們只須擺動下身就能以高速在水中前進。而人類要追求如此速度感，就須借助一塊單蹼穿在腳上，使下身變成海豚尾，手向前伸展放在耳後，腰腹經過適當的訓練，再戴上呼吸管，便可以無須在水面換氣，並長時間在水中前進。

想一試在水中暢游**50米**只不過是**20秒**的感覺嗎？或者想在海洋中暢游**1500米**亦無須顧慮在水面換氣的問題嗎？

蹼泳訓練班初班 - 每課程共4堂

李鄭屋泳池 (EF1)下午7:00-8:30及(EF2)下午8:30-10:00 (由04/07/06起逢星期二)
北葵涌泳池 (EF3)下午7:00-8:30及(EF4)下午8:30-10:00 (由04/07/06起逢星期二)
深水埗泳池 (EF5)下午7:00-8:30及(EF6)下午8:30-10:00 (由08/07/06起逢星期六)
課程費用： HK\$120.00

蹼泳訓練進階班 - 每課程共6堂

李鄭屋泳池 (IF1)下午7:00-8:30及(IF2)下午8:30-10:00 (由07/08/06起逢星期一)
北葵涌泳池 (IF3)下午7:00-8:30及(IF4)下午8:30-10:00 (由08/08/06起逢星期二)
深水埗泳池 (IF5)下午7:00-8:30及(IF6)下午8:30-10:00 (由05/08/06起逢星期六)
課程費用： HK\$150.00

參加資格： 8歲至25歲，男女不限。能在3分鐘內以任何泳式完成200米距離及可閉氣15秒以上。須在第1堂水試，不符資格者須退出課程，扣除\$20元作為行政費，餘款將由香港潛水總會退回參加者(自備泳鏡及泳帽)。

報名方法： 報名表格及免責聲明書，可於香港潛水總會網頁<http://www.hkua.org.hk>下載或來電本會傳真索取。

查詢電話： 2504-8154

傳真： 2577-5601

電子郵箱： enquiry@hkua.org.hk