



香港蹼泳體育會主辦(社區體育會)



香港潛水總會協辦



康樂及文化事務署資助

蹼泳訓練班(香港區)

蹼泳是一種融合潛水與游泳為一體的年輕潛水競賽運動項目，主要在游泳池中進行。在泳池比賽的蹼泳項目主要有三大項：

| 水面蹼泳 (SURFACE) | 器泳 (IMMERSION) | 屏氣潛泳 (APNEA) |
|---------------------|--------------------------|---------------------|
| 運動員全程於水面遊進，呼吸通過呼吸管。 | 運動員全程於水下潛遊，雙手持氣瓶用壓縮空氣呼吸。 | 一口氣潛游 50 米，途中不進行呼吸。 |

特點：

極速水上運動 - 蹼泳 Finswimming

速度高及使用器材輔助推動

無手部動作，運動員雙手緊夾頭部，以減低阻力，以海豚泳式靠腰腿的力量推進。

課程內容：

基本蹼泳熱身動作、正確使用蹼泳裝備(呼吸管、雙蹼蛙鞋、單片腳蹼)、呼吸管應用、豚泳、蹼泳練習。

入學基本要求：

12 歲至 18 歲男女青少年及不使用任何裝備於 3 分鐘內游畢 100 米距離。

器材：

除泳衣，泳褲，泳鏡及泳帽外，本會負責提供呼吸管、雙片蹼及單片蹼作練習及訓練用。

上課地點：

香港灣仔港灣道 27 號 灣仔訓練池

課程：

每班 8 課，每星期 2 課，每課 1 小時。(請於每課前 15 分鐘在泳池門口集合)

費用：

港元\$250 (課程費用) 及 港元\$50 (香港潛水總會 2006 年會員會藉)



| 活動編號 | 開班日期 (2006 年 6 月 - 12 月) | 上課時間 |
|-----------|--|----------------|
| 2006-6-A | (第一期初班訓練) 6 月 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-6-B | (第一期初班訓練) 6 月 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |
| 2006-7-A | (第二期初班訓練) 7 月 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-7-B | (第一期中班訓練) 7 月 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |
| 2006-8-A | (第一期中班訓練) 8 月 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-8-B | (第二期初班訓練) 8 月 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |
| 2006-9-A | (第二期中班訓練) 9 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-9-B | (第二期初班訓練) 9 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |
| 2006-10-A | (第一期改良班訓練) 10 月 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 27 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-10-B | (第三期初班訓練) 10 月 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 27 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |
| 2006-11-A | (第二期中班訓練) 11 月 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-11-B | (第三期初班訓練) 11 月 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |
| 2006-12-A | (第三期中班訓練) 12 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 27, 29 日 | 晚上 7:00 - 8:00 |
| 2006-12-B | (第二期改良班訓練) 12 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 27, 29 日 | 晚上 8:00 - 9:00 |

活動報名表(香港蹺泳體育會)

Application Form (HKFSS)

活動編號： Code No: _____ 活動名稱： Name of Activity: 蹺泳訓練班(香港區)

姓名 Name _____ (中文) _____ (英文) 性別 SEX _____ 男/女 M/F

出生日期 Date of Birth _____ 身份證號碼 HK ID No. _____

聯絡電話 _____ 住宅 Res. _____

手提 Mobile _____ 辦事處 Office _____

通訊地址 Address _____

電郵地址 (如有) E-mail Add (if any) _____

聲明 Declaration

本人謹證明 _____ (參加者姓名) 身體健康及良好，並無任何缺陷，適宜參加上述活動。本人/參加者 如因參加這項活動而受傷是因本身健康問題，主辦及協機構概不負責。

I declare that _____ (applicant's name) is physically fit, without any physical defect, and he/she is suitable to participate in the above activity. **The Organisation(s) shall not be liable for any injury which I/participant may suffer in this activity during his/her physically fitness.**

參加者簽署 (18 歲以下須由父母 或 監護人簽署) Applicant's Signature (signed by parent or guardian if age under 18) _____ 日期 Date _____

參加者所提供的資料只用作本會處理訓練班事宜及聯絡之用。在遞交報名表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會(香港蹺泳體育會)聯絡。

The information provided by participant will only be used for registration and future contact purpose. For correction of or access to personal data collected by means of this form, please contact us.

聯絡電話：9778 0094 楊教練 (香港蹺泳體育會) 或 2504 8154 (香港潛水總會 秘書處)

傳真至：27366095/30169720 楊教練 (香港蹺泳體育會) 或 25775601 (香港潛水總會)

或郵寄至：香港潛水總會 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號體育大樓 1026 室

| | |
|--|--|
| 回郵地址 姓名：_____ 地址：_____ _____ _____ | 回郵地址 姓名：_____ 地址：_____ _____ _____ |
|--|--|