

獨木舟活動同樂日

| | |
|-------|---|
| 目的： | 為本澳大眾市民和青少年在工餘或課外培養及提供一個健康，有益身心的體育運動，並享受划船之樂趣。 |
| 活動時數： | 一天 (4個課時) |
| 參加資格： | 1)年齡10歲或以上 2)能夠在沒有救生衣或助浮衣的輔助下游泳約25米 |
| 訓練內容： | (理論) 1. 個人裝備(獨木舟、槳及救生衣)之認識 2. 哨子訊號之認識 (實習) 1. 如何穿著救生衣 2. 前槳、後槳 3. 停船 4. 雙人搬運艇隻 5. 上落艇技巧 6. 掃槳 7. 集成艇排 8. 翻艇後的處理 9. 簡單的轉向 (有槳及沒有槳) 10. 雙人近岸清理艇隻 |

澳門獨木舟總會

獨木舟活動同樂日

團體報名表

(以下請用正楷填寫)

| | | | |
|---------|--|------|--|
| 團體名稱 | | 傳真號碼 | |
| 團體地址 | | | |
| 活動負責人姓名 | | 聯絡電話 | |

| | 中文姓名 | 外文姓名 | 性別 | 聯絡電話 | 身份證號碼 | 出生年份 |
|----|------|------|----|------|-------|------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |

聲明

謹此聲明本會參加之全體組員的身體狀況均屬良好，並無任何已知或懷疑有的疾病，能游泳 25 米以上，適合參與此項活動。主辦單位不須對在活動舉行期間發生的任何物件之損失、人命傷亡及意外負上法律責任。

團體代表簽署： _____

團體印鑑：

日期： _____

| |
|--|
| |
|--|