



# 香港滑浪風帆會

## 青少年及兒童滑浪風帆推廣計劃 水上活動中心 - 參加者須知

### 水上活動

上課時間為上午九時至十二時及下午一時至五時，參加者必須經常留意中心的旗號，活動可能因天氣轉壞或特別原因而需要停止。

### 取消活動

如遇上惡劣天氣或其他特殊情況（例如報名人數不足、器材或場地須進行緊急維修等）而須取消活動，中心職員會個別通知受影響的參加者，並會安排補課或退款。

如活動因報名人數不足而取消，中心職員會在活動前最少七天個別通知受影響的參加者。

遇上惡劣天氣時的安排：

天氣情況 活動類別	天文台於上午七時宣布*	
		雷暴警告、紅色暴雨警告信號、一號熱帶氣旋警告信號或強烈季候風信號生效
第一天	仍需到中心報到。活動進行與否，由中心職員視乎當地的天氣情況而定。	當日課程將會取消，餘下課程則會如期進行。
第二天	仍需到中心報到。活動進行與否，由中心職員視乎當地的天氣情況而定。	當日課程將會取消。
*如三號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號於 <u>上午七時前</u> 取消，該天活動將如期舉行。		

如「高」健康風險級別(空氣質素健康指數：7) 活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

如「甚高」健康風險級別(空氣質素健康指數：8至10) 活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

如「嚴重」健康風險級別(空氣質素健康指數：10+) 活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。

### 裝備

參加者需帶備適合水上活動的泳衣、泳褲、眼鏡帶、太陽帽、輕便透氣及略為貼身的長袖外衣以供活動時穿著。參加者下水時，必須穿著自備的包跟及包趾膠鞋(不可穿著拖鞋及涼鞋，因不能護足)和中心提供的救生衣或助浮衣。

請自備洗滌用品及後備衣物。

如參加者的裝備不適當，則不可進行水上活動。所繳費用，亦不會退還。

### 膳食

家長須自行安排午膳及飲料。中心鄰近亦設有食肆，參加者可在午膳時間到鄰近食肆進行午膳。

## 儲物櫃

請按中心儲物櫃的安排存放物品。若使用硬幣投入式儲物櫃的人士，請於使用後請取回硬幣。請勿使用密碼式掛鎖。

- 大美督水上活動中心 : 五元硬幣及掛鎖扣
- 赤柱正灘水上活動中心 : 鎖匙型貯物櫃〔鎖匙在接待處櫃枱派發〕
- 聖士提反灣水上活動中心 : 掛鎖型儲物櫃，小型或中型掛鎖適用
- 賽馬會黃石水上活動中心 : 五元硬幣及掛鎖扣
- 香港滑浪風帆會訓練基地 : 備有小量小型儲物櫃借出，請自備掛鎖。

## 交通

### 赤柱正灘

(請留意通知書內所列印之【報到地點】)

#### 報到地點：

康文署赤柱正灘水上活動中心  
於赤柱村道巴士總站側下車，經赤柱灘道轉入赤柱連合道

#### 報到地點：

香港滑浪風帆會訓練基地  
於赤柱村道巴士總站側下車，經東頭灣道轉入海風徑(近赤柱航海學校)

- 14 號巴士…西灣河至赤柱炮台(大約半小時一班)。
  - 63/65 號巴士…北角碼頭至赤柱。
  - 6/6X/260 號巴士…中環交易廣場至赤柱監獄。
  - 73 號巴士…數碼港至赤柱監獄。
  - 973 號巴士…尖沙咀(東)至赤柱。
  - 在赤柱市集下車，步行五分鐘便到達中心。
  - 由銅鑼灣登龍街乘 40M 小巴至赤柱巴士總站，車程約 30 分鐘，下車後經東頭灣道轉入海風徑
- ### 聖士提反灣
- 14 號巴士…西灣河至赤柱炮台(大約半小時一班)。在黃麻角徑下車，步行三分鐘便到達中心。
  - 6A 號巴士…中環交易廣場至赤柱炮台(大約半小時一班)。在黃麻角徑下車，步行三分鐘便到達中心。
  - 63/65 號巴士…北角碼頭至赤柱，在赤柱市集下車，步行約十分鐘到達中心。
  - 6/6X/260 號巴士…中環交易廣場至赤柱監獄，在赤柱市集下車，步行約十分鐘便到達中心。
- ### 大美督
- 在大埔火車站乘 75K 或 275R 號巴士(只在星期日及公眾假期行駛)，到大美督巴士總站下車(車程約 30 分鐘)，然後步行約五分鐘便到達中心。
  - 在大埔火車站乘 20C 專線小巴，到大美督巴士總站下車(車程約 30 分鐘)，然後步行約五分鐘便到達中心。
- ### 黃石
- 乘搭 92 號巴士由鑽石山地鐵站往西貢，或 299 號巴士由沙田新城市廣場往西貢，然後轉乘 94 號巴士由西貢往黃石碼頭(大約半小時一班)。
  - 假日及星期日加開巴士線 96R，行走鑽石山地鐵站至黃石碼頭及 698R 行走小西灣(藍灣半島)至黃石碼頭。
  - 由於中心位於禁區內，駕車人士請把車輛停泊於北潭涌公眾停車場，然後轉乘上述巴士往黃石碼頭。
- 各中心均不會為參加者提供車位。

## 其他

參加者須帶備有關水上活動資歷證明文件、身分證明文件、收據及已簽署的通知書出席活動，以便中心職員核對，否則不能參與當日的水上活動。若活動告吹，收據可作申請退款之用。

為免阻礙課程的進度，各項課程的參加者必須準時到達中心向教練報到。參加者可於中心通告板查看報到的位置。

參加者如因特殊理由而未能準時出席訓練課程或活動，請盡早通知中心職員。

參加者如在課程進行時感到不適，必須立即停止活動及通知教練。

參加者若未能如期出席活動，所繳費用，恕不退還。

本會查詢電話：2504 8255(香港滑浪風帆會) 上午十時至下午一時/下午二時至六時(逢星期一至五)

水上活動中心查詢電話：2813 9117(康文署赤柱正灘)，2813 5407(聖士提反灣)

2665 3591(大美督)，2328 2311(黃石)

2813 2882(香港滑浪風帆會訓練基地)

水上活動中心查詢時間：上午九時至下午五時

中心休息日：康文署赤柱正灘及大美督一逢星期三 / 聖士提反灣及黃石一逢星期二

\*上述資料如有修改，將以中心的最後決定為準。