



中國香港單車聯會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

2016/2017 單車安全訓練計劃

宗旨： 教導正確騎行態度，推廣單車安全，提倡安全騎行，並教導基本控制單車技術

- 課程大綱：
1. 認識單車結構、轉檔及選擇單車配件
 2. 如何挑選合適的單車；調較單車及檢查事項
 3. 認識騎單車注意重點
 4. 基本手號，單車徑路牌認識
 5. 場地實習，暢遊單車徑

班別	第一課	第二課	第三課	第四課	第五課	開始報名日期	截止報名日期
2017 年							
初班 四	1 月 12 日 (三) 1900 - 2200	1 月 14 日 (六) 1030-1230	1 月 15 日 (日) 1030-1230	1 月 21 日 (六) 1030-1230	1 月 22 日 (日) 1030-1230	2016 年 6 月 1 日	2017 年 1 月 2 日 (一)
初班 五	2 月 15 日 (三) 1900 - 2200	2 月 18 日 (六) 1030-1230	2 月 19 日 (日) 1030-1230	2 月 25 日 (六) 1030-1230	2 月 26 日 (日) 1030-1230	2016 年 12 月 1 日	2017 年 2 月 6 日 (一)

- 地點： 第一課（理論） 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓課室
第二至五課（實習） 慈雲山蒲崗村道公園
- 名額： 每班 20 人『先到先得，額滿即止』
- 參加資格： 6 至 65 歲，有興趣學習基本單車技術及結構者均歡迎報名參加
11 歲或以下人士需有家長陪同
- 報名辦法： 填妥報名表格連同劃線支票抬頭：(中國香港單車聯會有限公司)及回郵信封，
郵寄或親身遞交香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1015 室 中國香港單車聯會有限公司
- 教練： 由中國香港單車聯會有限公司指派之一級教練
- 報名費： \$120
- 裝備： 參加者必須自備單車及頭盔；或可於單車舖租用
- 查詢： 電話 2504 8176 網址 www.cycling.org.hk
- 備註： 1. 教練員會根據天氣、學員能力及路面情況改變訓練地點。
2. 活動前三小時天文台發出紅色或黑色暴雨警告及三號或以上颱風訊號訓練取消，因天氣關係取消的堂數將另行補課。
3. 一經報名，除因本會取消課堂，否則所繳報名費概不發還。
4. 參加者請遵守場地安全須知。

※ I certify that I am entering this course at my risk and responsibility. I agreed to abide by the regulations, policies and anti-doping policy of The Cycling Association of Hong Kong, China. I for myself, my executors and administrators, do hereby waive and release, any and all rights, claims and causes of action I have or may have against the Cycling Association of Hong Kong, China Ltd. and all sponsors, promoters, supporters and all other contributors from any and all liability arising from illness, injury, death, loss and economic consequences I may suffer as a result of my entry in this event from any cause whatsoever, including negligence. I certify that I am physically fit and sufficiently trained to compete for the completion of this event. I grant permission and assign all rights, title and interest to the organizer to utilize my appearance, name, voice biodata and likeness in connection with the race in any and all media throughout the world in perpetually and agree to waive any rights of inspection or approval associated.

謹證明本人是自願參加課程，並願意自行承擔所有責任。本人亦謹遵守賽會之一切規則，決定包括藥物檢查條例。本人、本人之繼承人、本人之遺囑執行人及本人之管理人謹此豁免中國香港單車聯會有限公司，所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人因參加是項比賽而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人亦同時聲明本人身體狀況良好及具備足夠訓練完成賽事。本人願意授權大會及傳媒在無須本人審查而可以使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用- version 20140822

姓名 (中文)		(英文)		選擇班別
年齡	性別	聯絡電話	電郵地址	
緊急聯絡人姓名及電話號碼				
* 參加者簽署			* 家長/監護人姓名及簽署	