



# 2022 - 23單車安全訓練計劃

目的： 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	課堂日期	地點	時間	截止報名日期	抽籤日期	費用
一 (取消並延期， 日子稍後通知)	27/1/2023 (Fri)	奧運大樓課室	1900-2200	27/12/2022 (Tue)	29/12/2022 (Thu)	\$130
	29/1/2023 (Sun)	慈雲山蒲崗村道公園	1000-1200			
	5,12,19/2/2023 (Sun)					
二	24/2/2023 (Fri)	奧運大樓課室	1900-2200	7/2/2023 (Tue)	9/2/2023 (Thu)	\$130
	26/2/2023 (Sun)	慈雲山蒲崗村道公園	1000-1200			
	5,12,19/3/2023 (Sun)					
三	24/3/2023 (Fri)	奧運大樓課室	1900-2200	7/3/2023 (Tue)	9/3/2023 (Thu)	\$130
	26/3/2023 (Sun)	慈雲山蒲崗村道公園	1000-1200			
	2,9,16/4/2023 (Sun)					

\*訓練班時間如有更改，將以中國香港單車總會有限公司公佈為準。

參加資格： 6- 65歲，有興趣學習基本單車技術及結構者均歡迎報名參加（建議家長可與子女一同報名參加）

名額： 每班20人 [ 如報名人數超額，將以抽籤形式分配名額，抽籤結果於同日以電郵公佈 ]

報名費： 港幣\$130

上課地點： 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單車園地及高架單車徑

報名方法： 親臨遞交或郵寄至「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1015室」。所需資料如下：

- 1) 報名表
- 2) 劃線支票（抬頭請寫上「中國香港單車總會有限公司」，背面寫上參加者姓名）及  
如需收據或未能中籤需退回支票者，請提供貼上\$2面值郵票的回郵信封 [ 以郵戳日期為準 ]
- 3) 每位參加者必須以獨立劃線支票繳付每一個階段的費用

器材裝備： 1) 學員上課必須穿著運動衣服及運動鞋（不能穿著籃球鞋或涼鞋）  
2) 學員必須自備單車及頭盔；或可於單車舖租用單車及頭盔



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

- 備註 :
- 1) 如活動舉行前兩小時已發出黑色暴雨警告信號/八號預警/八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日訓練將會取消，因天氣關係取消的堂數將會另行補課。
  - 2) 報名一經確定，所繳報名費概不發還。若因為未能預計的因素，包括及不限於場館因社會運動，或疫情下等特殊狀況而臨時關閉等，導致課堂未能如期舉行時，該課堂將被取消而不作改期或補課安排，而被取消的課堂亦不會有退款的安排。
  - 3) 課程以廣東話授課。

查詢電話及網址 : 2504 8171 / [www.cycling.org.hk](http://www.cycling.org.hk)



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

## 2022-23單車安全訓練報名表格

個人資料 (請以正楷填寫)

姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

身份證號碼 (英文字母及首4位數字): \_\_\_\_\_ 性別: 男M / 女F

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 出生日期: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_

電郵地址(會方將以電郵方式確認報名及發放訓練班資訊): \_\_\_\_\_

緊急聯絡人: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_ 關係: \_\_\_\_\_

選擇班別: 請於適當的方格內加上✓號

✓	班別	上課日期	銀行及支票號碼	收據號碼 (由職員填寫)
	一	27/1/2023; 29/1/2023; 5,12,19/2/2023		
	二	24/2/2023; 26/2/2023; 5,12,19/3/2023		
	三	24/3/2023; 26/3/2023; 2,9,16/4/2023		

備註 :

- 1) 如活動舉行前兩小時已發出黑色暴雨警告信號/八號預警/八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日訓練將會取消，因天氣關係取消的堂數將會另行補課。
- 2) 報名一經確定，所繳報名費概不發還。若因為未能預計的因素，包括及不限於場館因社會運動，或疫情下等特殊狀況而臨時關閉等，導致課堂未能如期舉行時，該課堂將被取消而不作改期或補課安排，而被取消的課堂亦不會有退款的安排。
- 3) 課程以廣東話授課。

### 《聲明》

本人明白單車活動皆為極高危險項目，有可能導致嚴重人身損傷或死亡。本人聲明本人身體狀況適合及具備足夠訓練、能力及裝備，參與活動。如使用者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致受傷或死亡，本人明白中國香港單車總會有限公司(“總會”)將無需為上述參加者在活動中遭受的任何傷害或死亡負責。本人明白及願意遵守總會所訂定之一切規則。若有違反，本人同意總會即時終止有關活動、要求賠償及取消本人活動資格之權利。本人鄭重聲明本人是自願參加活動，並願意自行承擔所有風險及責任。本人謹遵守總會會章。本人謹此豁免總會及其職員、僱員、代理人、自由工作者、志願工作者、獨立承包商、所有贊助商、推廣人、支持活動之團體及任何有關之團體對於本人參加活動，包括但不限於疏忽及重大疏忽，所引致之疾病、人身受傷、死亡、經濟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。本人已閱讀及了解總會上載於網頁上的私隱政策。本人向總會提供之個人資料屬自願性質，資料完整及確實無誤，總會無責任覆核資料，並不須對本人因資料錯誤或遺漏而引起之任何索償或損失負任何責任。本人接受及同意有關資料用於與此申請及其後相關安排之直接用途，包括資料之轉移及披露。任何資料如有更改，本人會立即提交書面通知總會處理。本人願意授權總會在毋須本人審查而可以使用本人的肖像、影像、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。

閣下提供的資料，只作中國香港單車總會有限公司的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

參加者簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

家長/監護人姓名: \_\_\_\_\_ 家長/監護人簽署: \_\_\_\_\_

(未滿18歲的參加者須由家長或監護人填寫此聲明)