



2019/2020 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
2019 年							
初班八	1月3日(五) 1900-2200	1月5日(日) 1030-1230	1月11日(六) 1030-1230	1月12日(日) 1030-1230	1月19日(日) 1030-1230	11月1日(五)	12月24日(二)
初班九	2月7日(五) 1900-2200	2月9日(日) 1030-1230	2月16日(日) 1030-1230	2月22日(六) 1030-1230	2月23日(日) 1030-1230		1月28日(二)
初班十	3月6日(五) 1900-2200	3月8日(日) 1030-1230	3月14日(六) 1030-1230	3月21日(六) 1030-1230	3月22日(日) 1030-1230		2月26日(三)

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

名額： 每班 20 人『先到先得，額滿即止』

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

報名辦法： 填妥報名表格連同劃線支票抬頭：(中國香港單車總會有限公司)及回郵信封(如需收據)，
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 中國香港單車總會有限公司

教練： 由中國香港單車總會有限公司指派之一級教練

報名費： \$130

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 8171 網址 www.cycling.org.hk

- 備註：
1. 主辦單位有可能因應當時天氣的變化而決定取消活動，以策安全。
 2. 如天文台於活動前 3 小時發出黃色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日訓練將會取消，因天氣關係取消的堂數將會另行補課。
 3. 如天文台於活動前 3 小時取消黃色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日訓練如常舉行。
 4. 一經報名，所繳報名費概不發還。
 5. 上課期間，教練會因應實際天氣和環境判斷能否進行活動。如活動因而取消，本會不設補課，所繳報名費概不發還。
 6. 參加者請遵守場地安全須知。

※ 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、獨立承包人、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。

姓名(中文)		(英文)		選擇班別
年齡	性別	聯絡電話	電郵地址	
地址				
緊急聯絡人姓名及電話號碼				
* 參加者簽署 (未滿 18 歲人需要家長/監護人簽署)			* 家長/監護人姓名及簽署 (未滿 18 歲人需要家長/監護人簽署)	