



2020-21

# 初級公路單車訓練班(一至七班)

備註:

1. 一經報名，所繳報名費概不發還。
2. 主辦單位有可能因應當時天氣的變化而決定取消訓練，以策安全。
3. 如天文台於訓練前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. 如天文台於訓練前少於3小時才取消黃色或以上暴雨警告信號、三號或以上颱風訊號，當日訓練仍然取消，因天氣關係取消的堂數將會另行補課。
5. 訓練期間，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. 教練會根據天氣、學員能力及路面情況改變訓練地點。

查詢電話: 2504 8173

網址: [www.cycling.org.hk](http://www.cycling.org.hk)

宗旨	推廣公路單車並教導基本控制單車技術
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 認識公路單車結構,個人裝備,安全守則及基本維修知識</li> <li>2) 控車技巧</li> <li>3) U-turn練習及急彎前加速技術</li> <li>4) 變速器使用和原理</li> </ol>
參加資格	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 身高150cm或以上</li> <li>2) 12歲或以上</li> <li>3) 懂踏兩輪單車的人士均歡迎報名參加</li> </ol>
名額	每班15人 [先到先得，額滿即止]
報名費	港幣\$320-包括\$170報名費及\$150裝備租借費用#(如有需要)
上課地點	第1課-馬鞍山白石戶外鑊形單車訓練場 第2至5課-馬鞍山至大埔單車徑路段
集合地點	馬鞍山白石戶外鑊形單車場外停車場 (集合時間為訓練班開始前15分鐘到達)



## 2020-21 初級公路單車訓練班報名表格

訓練班時間表:

班別	第一堂	第二堂	時間 (一、二)	第三 堂	第四 堂	時間 (三、四)	星期
一	10/10	17/10	10-12pm	24/10	31/10	10-1pm	六
二	11/10	18/10	10-12pm	25/10	1/11	10-1pm	日
三	7/11	14/11	10-12pm	21/11	28/11	10-1pm	六
四	8/11	15/11	10-12pm	22/11	29/11	10-1pm	日
五	5/12	12/12	10-12pm	19/12	26/12	10-1pm	六
六	6/12	13/12	10-12pm	20/12	27/12	10-1pm	日
七	3/1	10/1	10-12pm	17/1	24/1	10-1pm	日

\*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。

\*每人限交一份報名表格及只可選擇參與一個班別

\*65歲或以上參加者需連同參加者免責條款及聲明遞交

由即日起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」及如需收據請提供貼上\$2.0  
 面值郵票的回郵信封於截止日期前郵寄至中國香港單車總會有限公司  
 (香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1015室)  
 [以郵戳日期為準]

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)  
 #由於上課用的裝備有特定規格，因此如學員如自行自備單車及  
 頭盔，單車必須符合公路單車的要求，如經教練即場查驗其單車  
 不符合國際自行車聯盟要求，學員必須租用本會提供的單車  
 (裝備租借費用為\$150，包括租用單車及頭盔)。

姓名:(中文)\_\_\_\_\_ (英文)\_\_\_\_\_ 性別:男/女

出生日期:\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 電話:\_\_\_\_\_

電郵地址:(請以正楷清楚填寫，會方將以電郵方式發放資訊)

聯絡地址:\_\_\_\_\_

緊急聯絡人:\_\_\_\_\_ 電話:\_\_\_\_\_

選擇班別: 請於適當的方格內加上✓號

✓	班別	截止報名日期	✓	班別	截止報名日期	裝備租借
	一	9月18日 (星期五)		五	10月16日 (星期五)	<input type="checkbox"/> 需要  <input type="checkbox"/> 不需要
	二			六		
	三			七		
	四					

費用: 報名費\$170  或 報名費及裝備租借費用共\$320 

※ 本人明白單車活動皆為極高危項目，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，亦只限獲總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，請與總會職員聯絡。

參加者簽署:\_\_\_\_\_ 日期:\_\_\_\_\_

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

\*18歲以下參加者必須由家長/監護人簽署核實