



2016-17 場地單車訓練計劃-中班

上課地點	中A班-馬鞍山白石戶外鑲形單車訓練場 中B班-將軍澳香港單車館
備註:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中A班-活動舉行前三小時香港天文台已發出黃色/紅色/黑色暴雨警告信號/三號或以上熱帶氣旋警告信號，白石戶外鑲型單車訓練場舉行的場地單車訓練班將會取消，將另行安排補課。 2. 由於白石戶外鑲型單車訓練場是以石屎為物料，如一旦遇上場地潮濕/積水/驟雨，教練與參加者磋商後決定活動繼續/取消。如活動繼續，或將於室內進行訓練，不設考核及補堂。 3. 中B班-活動舉行前兩小時香港天文台已發出黑色暴雨警告信號/八號或以上熱帶氣旋警告信號，將軍澳香港單車館舉行的場地單車訓練班將會取消，將另行安排補課。 4. 報名一經確定，所繳報名費概不發還。 5. 課程以廣東話授課
查詢電話:	2504 8176
網址:	www.cycling.org.hk

宗旨	教授場地單車知識，場地賽道須知及注意事項，以及賽道騎行技巧
中A班 課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1) 原地起動及間歇性加速及減速技巧 2) 團體藍線換位/個人俯衝 3) 中A場地班考核
中B班 課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1) 教授香港單車館賽道使用守則及場地單車理論 2) 於賽道上進行團體藍線換位練習、個人計時項目練習及模擬比賽練習 3) 進行香港單車館賽道使用証資格考試
參加資格	<p>中A班-場地單車初級訓練班課程合格者/ 康文署場地單車訓練班(第一階段)合格者</p> <p>中B班-場地單車中A訓練班課程合格者/ 康文署場地單車訓練班(第二階段)合格者</p>
名額	每班20人 [先到先得，額滿即止]
報名費	<p>中A班-港幣\$240-包括\$120報名費及\$120裝備租借費用#(如有需要)</p> <p>中B班-港幣\$260-包括\$140報名費及\$120裝備租借費用#(如有需要)</p>

訓練班時間表:

班別	日期	星期	時間
中 A6	2017年 2月 5日	日	14:00 – 18:00
中 B3	2017年 2月 12日	日	09:00 – 13:00
中 B4	2017年 3月 11日	六	09:00 – 13:00

*訓練班時間如有更改，將以中國香港單車聯會有限公司公佈為準。

報名報法: 由即日起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」及如需收據請提供貼上\$1.7面值郵票的回郵信封於截止日期前郵寄至中國香港單車聯會有限公司(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]

裝備: 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，單車必須符合場地單車的要求，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 (\$120裝備租借費用包括單車及頭盔)。

2016-17場地單車訓練計劃-中班報名表格

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	裝備租借
	中 A6	1月 27日	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
	中 B3	2月 2日	
	中 B4	3月 1日	

《 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聯會有限公司(“聯會”)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聯會所訂定之一切規則，若有違反，本人同意聯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。本人謹遵守聯會會章。本人謹此豁免聯會及其職員、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。本人已閱讀及了解聯會上載於網頁上的私隱政策。本人向聯會提供之個人資料屬自願性質，資料完整及確實無誤，聯會無責任覆核資料，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聯會處理。本人願意授權聯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，只作中國香港單車聯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)

