

2014 開放水域游泳訓練營

活動簡章

◆ 活動宗旨：

提昇青少年鐵人三項選手，開放水域游泳技巧，加強開放水域安全觀念，提升比賽成績，培植優秀青少年選手。

◆ 活動內容：

由前國家隊選手群所帶領，設計趣味的課程內容及傳承豐富的競賽經驗，幫助新生代鐵人三項選手提昇公開水域泳技。

◆ 主辦單位：

中華民國鐵人三項運動協會

◆ 承辦單位：

TRI me 糙米菁英運動

◆ 活動日期：

103/07/19(六)

◆ 活動地點：

基隆外木山沙灘

➤ 地址：基隆市安樂區湖海路二段 136 號

※7/19 上午 6:30 於臺北市立大學(天母校區)大門，搭乘遊覽車或 7:30 自行抵達基隆外木山沙灘報到。

◆ 報名日期：

即日起~103/07/11 止 (限額 60 名)

◆ 報名費用：

1. 報名費每位新台幣 2000 元。(未完成繳費者視同未完成報名，費用包含講師費、器材費、午餐、保險、茶點、礦泉水、交通費、活動後盥洗費)。
2. 報名截止前取消報名酌收手續費 200 元，報名截止後恕不接受退費。

3. 需共乘交通車之親屬，一人繳交 500 元，2 人 1000 元，以此類推。繳交費用包含(車資、便當、茶點、水、保險)，當天因故未到恕不接受退費。

◆ **報名資格:**

13-19 歲，具備 400 公尺換氣不落地的游泳能力，須附家長或監護人同意書。

※為維護參加選手安全及品質，將依程度分組，請選手加強練習，提升實力，才能盡情享受豐富的訓練課程。

◆ **報名辦法:**

自即日起至 7 月 11 日止，請填妥報名表連同現金或匯票掛號郵寄至中華民國鐵人三項運動協會。

➤ 地址：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 611 室。

聯絡人：郭修森

聯絡電話：0932-790198

E-mail：willy934719@yahoo.com.tw

◆ **課程表:**

7/19(六)	
第一節 8:00~9:00	報到見面會 公開水域認識&水中自救法
	郭修森 講師
9:00~9:20	休息換裝
第二節 9:20~11:50	沙灘出發&上岸技巧訓練 (小遊戲競賽)
	陳智禎 講師
午餐暨休息時間	
第三節 13:30~15:30	公開水域實際演練 (跟游、定位、公開水域游法)

	分組競賽
	邱韋強 講師
15:30~16:00	盥洗 & 換裝
第四節	綜合意見分享
16:00~17:00	TRI me 糙米菁英運動
<p>備註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大會保有活動流程修正權利，如因重大事件須做調整時，以現場公告或大會網站公告為準。 2. 考量選手安全，如遇天候海況不佳，經主辦單位評估取消當日課程，活動延期時間另行通知，參加者不得異議。 3. 如遇延期無法參加者，大會扣除必要開支退還報名費 70%。 4. 參加選手須自備，泳鏡、泳帽、游泳服裝、水壺、零錢、健保卡、盥洗用品、防曬用品、常備藥物、換洗衣物。 5. 盥洗費用，用於活動結束前最後一次清洗，課程中個人如需沖洗，請自備 20 元至附近商家沖洗。 6. 10 位選手配置一名助教&一名救生員，以提升選手安全及維護教學品質。 7. 為求活動安全，開放水域課程現場將配置救生員、救生圈、魚雷浮標、獨木舟(活動範圍深度約 160cm)。 8. 完成課程之參加者，頒發公開水域訓練營結業證書。 	

◆ 保險:

1. 大會為每位選手投保「公共意外責任險」(身故 300 萬元、每一事故醫療理賠限額 3 萬元，但自付金額須達 2500 元，保險公司始理賠)。
2. 選手如需較高保障請自行加保個人險，維護自身權益。
3. 大會協助受傷選手就醫及辦理傷後相關理賠作業，但無法提供損害補償或慰問金。
4. 請務必攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。
5. 保險公司「特別不保」事項：
 - (1) 個人疾病導致運動傷害。

- (2) 因個人體質或自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
- (3) 選手請視自身體能狀況量力而為，前一日應睡眠充足，活動前2小時飲食完畢，如有不適請立即停止活動，並請求協助，如強行訓練導致中暑(熱衰竭)十分危險(保險公司不理賠)。本會於現場執行緊急醫療救護，選手自身疾患引起之病症發作，則不在主辦單位保險範圍內，大會保險均以「公共意外」所受之傷害作為理賠承保範圍。