

大埔拯溺會拯溺隊

『宣言：建立一隊強大、健全、有實力之拯溺競賽隊伍』

目的：訓練及鼓勵青少年運動員參加各類拯溺賽事，
並發掘有潛質運動員，推薦加入香港隊。



受訓年期：由入隊起計最少受訓 1 年

受訓時間：全年性訓練，每星期 2 至 3 課總時數 4-6 小時

受訓地點：夏季—大埔游泳池/馬鞍山游泳池，冬季—粉嶺泳池

訓練費用：每季\$200 元正

入隊要求：年滿 14 歲，曾或持有銅章或以上，並經水試及體能測試合格方可獲加入拯溺隊

水試要求--1.能以任何泳式游畢 100 米(限時 1 分 40 秒)

2.以捷泳游畢 50 米(限時 40 秒)

3.潛泳 25 米

體能要求---1.掌上壓(1 分鐘 35 下或以上)

受訓要求：訓練期間服從教練指導，因事缺席需以電話致教練請假，

每季出席率不可低於 80%，否則當離隊論。

參加辦法：先以電話聯絡本會安排測試日期，測試合格後一星期內填妥隊員申請表格，

連同相片 3 張及季費交回本會會址，逾期當測試不合格論

查 詢： 9202 4550 鄧教練

訓練時間：

| | 月份 | 逢星期 | 時間 | 地點 |
|----|----------|-------|-------------|--------|
| 夏季 | 四月至十月 | 一、三、五 | 18:00-20:00 | 大埔游泳池 |
| 冬季 | 十一月至翌年三月 | 二、四 | 18:30-20:30 | 粉嶺暖水泳池 |

