

108 年水中自救宣教活動

- 一、宗旨：為推廣安全水域，如發生落水或溺水時如何冷靜自救且能救人。
- 二、指導單位：臺北市政府體育局
- 三、主辦單位：臺北市中正運動中心
- 一、協辦單位：臺北市中正區體育會、中華民國體育健康推廣協會
- 二、活動日期：108 年 05 月 11、12 日
- 三、活動時間：上午 10:00-12:00
- 四、活動地點：臺北市中正運動中心游泳池(臺北市中正區信義路一段一號 02-2396-3358#108)
- 五、報名資格：年滿 8 歲，能夠自行游完 50 公尺即可報名
- 六、報名辦法：免報名費用，請於 108 年 5 月 10 日 20:00 前完成線上報名。
線上報名網址：<https://www.beiclass.com/rid=22414d35cb9b0df5135f>
- 七、獎勵：凡參活動者當日完將會獲得精美獎品一份。
- 八、活動辦法：
 1. 以課程模式進行。
 2. 請參加者於上午 09：50 至中正運動中心 B1 櫃台辦理報到，向櫃台領取講義後，再到 B2 泳池活動櫃臺辦理報到。
 3. 10:00-11:00 將會由本中心游泳教練課程說明及示範，11:00-12:00 下水實作。
 4. 參賽者請穿著泳衣及泳帽。並帶一套合身衣物(長 T-shirt、襯衫、薄外套、牛仔長褲、卡其長褲、防風運動褲)，活動中下水使用。

時間	流程
09:50	報到
10:00	課程說明及解說
11:00	下水實作
12:00	活動結束

九、注意事項：

1. 活動前需衡量自身身體狀況，並做好暖身運動。
2. 活動過程需學科及術科都參與並簽到才能領取證書。
3. 活動期間如冒名頂替或鬥毆，該學員立即取消活動權力。
4. 活動期間如有學員侮辱授課講師、職員等事情發生時除按規定停止參加本活動，並報請有關單位處理。
5. 本中心全面禁菸、喝酒、吃檳榔，經發現，將取消個人出賽不得異議。
6. 個人重要物品請隨身攜帶或上鎖至置物櫃，本中心不負保管責任。
7. 其餘相關規範事宜，詳如活動管理辦法之各項規定。

十、附則：

1. 務必攜帶個人身健保卡及斟酌個人習慣用藥，保障自身就醫權益。
 2. 如遇場地或天候因素之影響，將會另行公告活動時間；如未公告將照常進行該活動。
 3. 各參與者自行辦理運動傷害及意外或平安保險事宜，中心不負責上述任何賠償事宜。
 4. 人員如因身體疾病，不適本活動者請勿報名，若參與活動導致意外自行負責。
 5. 本活動所有相關經費由主辦單位負責籌措。
- 十一、 保險：中心已投保場地意外責任保險(中正運動中心)，個人意外險及醫療險等請各參賽者自行投保。
- 十二、 中心擁有因場地或不可抗拒之因素，修改新增及刪除相關規程之權利。
- 十三、 本章程經臺北市中正運動中心同意後公告實施，修正時亦同。