

## 龍舟練習注意事項

1. 如練習當日天文台發出三號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當日練習暫停，上述訊號除下後兩小時，各領隊或負責人應視乎現場天氣環境許可，方可開始恢復練習。
2. 當發出一號颱風訊號或黃色暴雨警告訊號或雷暴警告訊號時，各領隊或負責人應按當時的天氣情況決定是否繼續練習。
3. 任何龍舟及鳳艇，切勿超載，以免發生意外，一般每艘龍舟最多只可載 22 人(連舵手及鼓手)，每艘鳳艇只可載 14 人(連舵手及鼓手)。
4. 如練習前及練習時有任何身體不適，應立刻停止練習，上水休息及有需要時立刻求醫診治。
5. 不諳水性者或不適宜作劇烈運動者不得參加練習。
6. 所有 18 歲以下的參與練習者，均必須有家長/監護人簽署的同意書，方可於適當的天氣下練習，領隊需確保有關安排，否則本賽會有權取消其練習資格。
7. 為安全起見，隊員應穿上救生衣練習，大會在練習場地備有救生衣。
8. 參與龍舟練習及比賽者必須清楚明白龍舟競賽是一項高風險運動，如因此項運動引起之一切損傷及意外，賽會概不負責，故建議參加者自行購買個人意外保險。
9. 請愛惜公物，每次練習後必須立即交回全部用具。若有任何遺失或損壞，有關隊伍須負責賠償。
10. 各隊伍於每次練習時須填寫一份借用龍舟及用具紀錄表，方可取得練習用具。
11. 場地設有簡單冲身設施。
12. 參與練習者需自行保管財物，並請勿攜帶貴重物品到練習場地。
13. 如有需要增加練習次數，可致電 2664 8661 與吳先生預約安排。