

香港速度滑冰學院 2024 暑期港外訓練營

日期：7月7日-8月18日

訓練地點：泰山冰雪文體中心，山東省泰安市

官方住宿：泰山冰雪文體中心

官方膳食：由泰山冰雪文體中心安排的膳食

簡介：泰山冰雪文體中心是現代化綜合體育場館，其中包括國際標準短道速滑場、體能訓練中心、田徑運動場等專業訓練場所。

訓練營目的：全面提升運動能力，實踐與實戰相結合，更加有針對性提高競技能力，提升滑行速度。體驗競技體育帶來的成功與挫折，樹立永不放棄的信念。更好的培養運動員自立自強，刻苦耐勞，積極向上的精神，讓運動員深入體驗專業訓練生活。

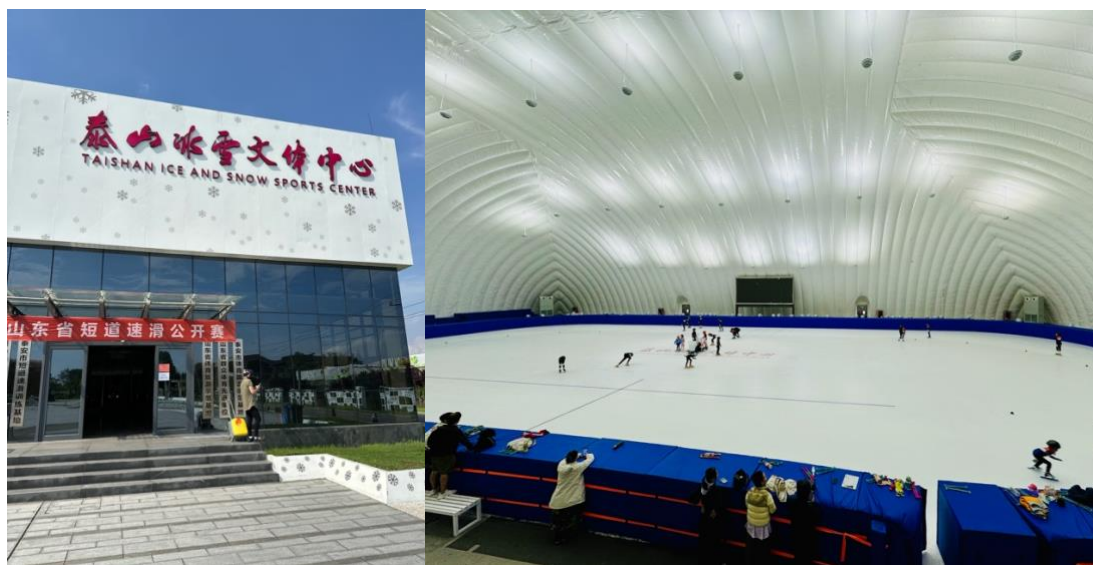
報名要求：6歲以上，已經具備在標準跑道正常滑行的能力，能夠順利進行彎道交叉步滑行。

住宿要求：

- 在訓練營期間，學員必須住在官方酒店。如果有特殊情況，可以額外向學院申請免此住宿要求。
- 本次訓練營學員由學院統一安排入住官方酒店。不接受私自安排和私自外出。
- 6歲至9歲的學員，建議家長/監護人陪同。允許家長一起入住官方酒店。
- 9歲以上的學員可以無家長/監護人陪同下入住。
- 除非有教練或學院工作人員的許可，住在官方酒店外的學員或家長/監護人不能隨意進出官方酒店。

報名截止日期：6月6日2024年*

*請向 info@hkspeedskating.org 提交以下的報名表



訓練指引



學員每日訓練 3-4 小時，其中包含陸地訓練及冰上訓練。家長可以觀看每日的訓練。學員必備以下的裝備器材：頭盔、短道速滑連身服、防切割手套、短道速滑冰刀鞋、磨刀架（如有）、磨刀油石（如有）、彎道訓練布帶（如有）以及其他訓練必需品（水壺、運動服等）。星期日平時沒有訓練安排，學生及家長們當日可以自由參觀當地景點。

行為守則

為了大家的安全，學員及家長需要隨時隨地聽教練員的指揮。因為北極滑冰館有其他地區隊在訓練，為確保學員的安全，需要認真遵守教練員所交代的事情（例如關於集合時間地點、訓練相關的事情等）。如果學員發現任何可疑的事情，或涉及到學員安全或訓練的事情，必須立即通知教練。

訓練時，為了確保訓練效率和小朋友的安全，要聽從教練員指揮，按時按點在集合點集合，學員必須隨時對其他家長，教練，學員，和訓練中心內工作人員保持尊重及冷靜的態度。在官方酒店住的學員，需要更加注意自己的行為並服從教練的指揮。請各位家長仔細解釋清楚訓練營的行為準則讓年齡小的學員深刻了解。

食宿

- 標準雙人間，非必需不可預定單人房間。會與其他學院學員共同入住同一房間。
- 北極滑冰館可享用一日包三餐的伙食（自助餐形式）。請在以下的表格明確標注食物過敏。

費用

學員套餐 食宿費：\$350HKD/每人/每日 訓練費：\$480HKD/每人/每日
磨刀套餐(可選) 磨刀費：\$170HKD/每人/每週
“家長”套餐 食宿費：\$350HKD/每人/每日

*機票及交通費另計，學院會稍後發布消息

**訓練營開始後，膳食費用不許退款，請按時到用餐處享用膳食，遲到者不保證有膳食提供。（另不吃自誤）

***請在提交報名表後的一週內使用 PayMe (9306-9886)方式提交訓練營相關的費用。



訓練時間段

學員可以按照以下的時間段選項（可以選擇多個選項），選擇參加訓練營的日期並自行安排交通方式。

Week 1 第一週	July 7 – July 14 7月7日至7月14日
Week 2 第二週	July 14 – July 21 7月14日至7月21日
Week 3 第三週	July 21 – July 28 7月21日至7月28日
Week 4 第四週	July 28 – August 4 7月28日至8月4日
Week 5 第五週	August 4 – August 11 8月4日至7月11日
Week 6 第六週	August 11 – August 18 8月11日至8月18日

重要提示

- 因學院需要詳細及準確信息，提早預定食宿、場地等相關事宜，一經報名後，如發生以下情況，將無法退款：
 - 不鼓勵運動員遲加入或早退訓練營，遲加入/早退運動員無權獲得退款。
 - 如果運動員因為個人原因（例如病情、個人交通問題、裝備不全等）無法出席某天的訓練，將無法獲得當日訓練費退款。
 - 如果教練員發現運動員或家長不遵守學院或當地管理規定（訓練營行為準則、學院行為守則、反歧視反騷擾政策等政策）甚至反覆警告後未有可接受的改善，學院有權終止該名運動員的繼續參加訓練營的權利。並無法獲得退款。
 - 如有特殊情況，需要同教練溝通，由教練向學院管理層申請，獲得批准後，可獲得相應退款。無特殊原因，報名截止日期過後，將不接受取消、更改行程和退款行為。
- 教練、學員及家長/監督人必須遵守本學員官網上發布的政策，包括：1) 行為守則，2) 免責條款，3) 反歧視反騷擾政策，4) 照片/視頻版權免責聲明。
 - 運動員/家長/監護人需要了解，並且認同滑冰運動帶有一定的風險性，包括受傷及意外風險、財產損失、嚴重人身傷害及死亡等危險。所有運動均帶有一定的危險性，無論是初學者或溜冰好手均有可能因其個人或其他溜冰人士的疏忽導致受傷。此外，運動員/家長/監護人必須認同參加港外舉行的活動帶有許多不可預測的因素及危險，包括嚴重文化誤解、財產損失、失蹤事件及嚴重人身傷害等危險。故此，有意報讀之學員及家長應先行評估上述的風險。香港速度滑冰學院有限公司、本學院教練員、溜冰場之營辦者、擁有人及管理層將不承擔任何因課堂導致受傷及意外的責任。
 - 運動員/家長/監督人必須遵守泰安市當地的法規及滑冰館規定。
- 此微信群組 作為通告及分享有關訓練視頻，照片及重要事項。

