

香港速度滑冰學院
2023 暑期港外訓練營

日期：7月16日-7月30日

訓練地點：大慶市速滑館（黑龍江）

官方住宿：由大慶市速滑館安排的官方酒店

官方膳食：由大慶市速滑館安排的膳食

簡介：大慶市速滑館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：強化運動員身體機能，改善專項技術，提高個人滑行能力。發掘運動員自身潛質，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。

訓練營教練員：王闖

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：

- 6歲至9歲的學員，如果想住大慶市速滑館安排的官方酒店，需要家長/監護人陪同。允許家長一起住官方酒店。
- 9歲以上的學員可以無家長/監護人陪同下入住。

報名截止日期：6月2日*

*需要向 info@hkspeedskating.org 提交以下的報名表



訓練計劃

王闖主教練會帶領學院運動員每日訓練 3-4 小時，每日的訓練計劃包含一場陸地訓練及一場冰上訓練。家長可以觀看每日的訓練。運動員必備自己的裝備器材：包括頭盔、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，運動員及家長需要隨時隨地聽教練員的指揮。因為大慶市速滑館有其他地區隊在訓練，為確保運動員的安全，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）。如果運動員發現任何可疑的事情，或涉及到運動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，運動員必須隨時對其他家長，教練，運動員，和訓練中心內工作人員保持尊重及冷靜的態度。在大慶市速滑館官方酒店住的運動員，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運動員深刻了解。

食宿

- 標準雙人間，非必需不可預定單人房間。會與其他學院運動員共同入住同一房間。
- 大慶市速滑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。
- 自行在其他酒店入住的運動員，需要家長自行合理安排休息及膳食時間。



費用

全包套餐 食宿費：\$350HKD/每人/每日 訓練費：\$460HKD/每人/每日	10,420HKD* *總共 14 食宿日+12 訓練日
訓練套餐 訓練費：\$460HKD/每人/每日	5,520HKD* *總共 12 訓練日
“家長”套餐 食宿費：\$350HKD/每人/每日	4,900HKD*

*機票及交通費另計

****膳食費用不能退款，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 或支票方式提交訓練營相關的費用。**

*****可使用之前報名費的餘額。PayMe：Wendy (9306-9886)**

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，運動員無權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的政策（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，學院有權從訓練營裡驅逐有關的運動員。運動員並無權獲得退款。
 - 除非有特殊情況（需要同教練溝通及得到教練的審批），報名截止日期過後，運動員無權取消或更改報名資料。除非有特殊情況，報名截止日期過後，運動員無權獲得退款。
- 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/監護人必須認同滑冰運動帶有一定的危險，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/監督人必須遵守大慶當地的法規及大慶體育中心及速滑館的規定。
- 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。

