

乐天初阶组运动员参考资料

亲爱的运动员及家长：

你准备好参与一场盛大的帆船比赛吗！这是《香港帆船赛周的安全指南》，可帮助你充份享受比赛。初阶组可以让年轻选手透过轻松有趣的赛事过渡至正式比赛。部份赛手及家长可能不熟悉比赛、赛事形式或中途岛比赛场地，这份指南有助你增进了解。

初阶组将於特定的赛区比拚，赛事安排比较灵活，并结合水上训练务求提升赛手水平。

*家长请与参赛者一起请阅读赛事指令 <http://www.hongkongraceweek.com/>

登记手续:

*如果家长或赛区未能出席登记/量度，请通知领队或委托其他家长/赛手代为登记/量度。

请於下午 3 时在中途岛帐篷附近空地与领队集合，一起前往进行量度及登记，然後请与其他香港帆船赛周运动员一起享用热食再观赏有趣及刺激的开幕典礼。

开幕典礼安排于下午五时。登记程序不用花太多时间，但请预留大约最少 20 分钟完成所有手续。

* 请注意初阶组星期三(1月31日)没有热身赛 - 31 January

在登记手续进行前必须携同船只进行量度/安全检查，请填写最後一页的表格交给量度人员，然後再前往登记。初阶组协调人员将会协助阁下完成量度/安全检查程序。

办理登记时，每位运动员获派一个 RFID 安全扫描器

- ** 请将扫描器稳妥安装在救生衣上如附相片
- ** 请勿遗失及紧记每日佩带

运动员需要凭扫描器领取食物。

每位运动员每个比赛日下水前及上水後必须扫描。扫描器于登记时派发并请在整个赛事系列结束后退回给初阶组队负责人。

请勿遗失！丢失扫描器将被收取港币一百元



每位运动员将获派一个可重复使用的水瓶供比赛使用。过滤水补充站将在岸上泊船位置和某几只裁判船上提供。 本会正积极寻求减少一次性塑料容器废物—请支持我们的 [Sailors for the Sea Clean Regatta initiative](#)

请花一点时间查看赛事公告板，其中将发布任何有关竞赛的通知。 每天早上到达中岛时请往查看，以获知竞赛的正式通知。

家长义工:

我们要求父母协助初阶组运动员装备赛船以及放船只下水，帆船比赛週的运作全靠一班家长义工的帮忙，期望家长们守望相助，一起协助参赛的运动员。

父母应提早与运动员到达场地以及于比赛后(一般下午三时) 到场协助装备赛船以及把船隻拖上岸。

父母需要确保运动员将饮用水及食物带上船隻。

鼓励家长在水上和岸上协助初阶组管理团队。**无需经验**，而且您仍然可以同时帮助你的孩子装备赛船。这是一个与运动员学习并观看比赛的机会。 [义工](#)

我们预计初阶组活动将于 **16:30** 完成，其他活动将在每天 **17:30** 之前完成。

寒冷天气

天气可能很冷（**10 度**），亦可能会下雨.....橫風橫雨！ 你可能会翻船并最终须游泳。请为所有天气做好准备—如果你感冒了，你就无法获得当中乐趣并且表现不佳。

建议穿上防寒泳衣和保暖帽。在防寒泳衣上穿防水外套／裤子有助增加保暖性。此外，羊毛和大多数抓毛衣即使湿水也能让你保暖—穿在外套下面的防寒泳衣上。请不要赤脚或穿拖鞋—建议使用有保护和抓地能力的合适鞋子。

初阶组赛事管理团队将监控天气和运动员，但运动员有责任為各種天气情况做好准备。我们保留根据天气及其他条件推迟或缩减比赛的权利。

防晒露/帽子/太阳眼镜/航海手套

即使在陰天都建議賽手在外露皮膚塗上防曬霜，帽子方面最好備有遮陽板及固定帶以防吹走。航海手套按個人需要而定。請於所有裝備寫上名字。

倒数计时器

建议配戴可倒数计时的防水数字手表，为倒数 **5 分钟** 比赛流程计时，虽然对初阶组 选手来说并非必备(我们将协助赛手倒数)，不过随着赛手进步，他们将需要这种手表。

设施

中途岛更衣室备有储物柜以便储存比赛後的替换衣物，请於更衣室领取锁匙或与其他初阶组 选手共用 (其他组别选手或稍迟少返回中途岛)。请将贵重物品存放於储物柜内。毛巾及淋浴的热水供应有限。户外将设有帐篷作取暖用。

每日时间表（周五、周六和周日）

- 08:30 抵达中途岛。每天有近 250 名运动员和 100 名义工抵达香港帆船赛周，请為舢舨接載到会所可能出现延误預留時間。
- 0845 初阶组早会。换好出赛衣物在帐篷集合。欢迎家长参与。
- 大约 0930-0945—继续装备你的赛船。家长请协助。
- 大约 1020-1045—初阶组放船只下水。家长请协助。
- 大约 1400—初阶组将船只拖上岸和拆卸装备。时间可能会有所不同
- 大约 1500—初阶组赛后简报将开始。欢迎家长参与。时间可能会有所不同
- 比赛结束后，将提供热食予运动员。

* 初阶组是最后下水及最早上岸的组别，以上所有时间都是估计的。

午餐—在水上

请注意，与普通香港游艇会帆船课程的型式不同，初阶组不会返回中途岛享用午餐。

希望所有运动员都在比赛期间随身携带饮用水和食物／小吃。建议使用高能量食物，可以快速食用，並放在防水袋／容器中。将食物、防晒霜等存放在防水袋中，该防水袋可以密封并固定在船上（以防翻船）。赛后，每位运动员都将获派发热食，不過他们在水上需要额外進食。***午餐可于比赛前在中途岛預訂及提取，订单下载：<https://www.hongkongraceweek.com/sailors-lunch-order>

香港仔游艇会及白沙湾游艇会会员於赛事期间以帐户消费，其他访客请提前于香港帆船赛周比赛之前申请访客会籍：<https://www.hongkongraceweek.com/visiting-membership>，或使用八达通卡付帳。

赛程:

预计举行 7 至 8 场赛事，另加水上游训练环节。初阶组 选手最後一日或许会被邀请登上观众船观摩乐天主队头十名选手的金牌赛。详细將於稍後公布。

携带用品指南:

选手将会弄湿，请携带以下物品：

- 防水外套(或长裤)
- 防寒泳衣 (如有的话)
- 助浮衣
- 适当的鞋履(拖鞋并不适合) 请带备多一双鞋履更换
- 航海手套
- 替换衣物
- 太阳帽
- 防晒霜
- 太阳眼镜
- 水壶

其他资料可于此网址找到：<http://www.hongkongraceweek.com>

我想做 义工：[volunteer](#)

我们期待在比赛周与你会面

初阶组团队

***See sample Measurement checklist below 请参考以下量度及安全检查清单**





HKRW: Measurement & Safety Form - Green

Fleet - Check List 量度及安全檢查- 初階組-檢查

清單

To be completed with a Green Fleet Official for verification

Dinghies do not have to be fully rigged for Measurement, items must be attached / in place / available for inspection as identified below.

Sails rolled up is OK. 船只在量度時毋須裝裝完畢，請准备好所有項目以便進行檢查，繩索可以捆起。

The Green Fleet focus is on getting out there and having fun. This means that only the things that keep you safe are included on your measurement form. When you move to the main fleet there is a bit more to check! 初階組賽事除了講求樂趣，安全亦非常重要，因此量度重點在於安全。當你升級至主隊比賽，將有更多檢查事項。

Sailor's Name: 運動員姓名	
Bow Number: 船頭編號	
* Sail Number: 帆號	

Make sure you have all these items and bring them to measurement / safety check. 請確保配備以下物品進行量度/安全檢查

When you are ready have a **Green Fleet Official** check your sheet and sign it. Pass back to the Green Fleet Team Leader when completed. **HAVE FUN!** 如果你已經准备好，請初階組工作人員進行檢查並簽署表格，然後將表格交回初階組領隊。

SAFETY Items 安全項目 - All below items must be attached / in place for inspection 所有物品必須齊備以作檢查		Circle Answer
Three Air Bags inflated and secured by straps. 三个充气袋必须充气以及固定妥当。 *Must be in good working order *必须处于良好工作状态。		YES NO
Tow Rope of minimum 8 metres length of floating 5mm or greater diameter rope secured to the mast base 至少8米长(直径 5mm或以上)的浮水拖绳已系好於主桅杆底座。		YES NO
Bow line easily accessible? 船头绳易於取用?		YES NO
Bailer/s on lanyard secured to the hull (minimum one of minimum one litre capacity) *Must be tied in 水壳(至少1公斤容量) 必须系於船身		YES NO
Personal Flotation Device (PDF) of correct size and compliant with local law. A whistle must be securely attached. *Both must be in good working order. 符合尺码及安全标准的助浮衣， 哨子必须系好 ，两者都必须处于良好的工作状态。		YES NO
Mast Base can be secured or tied in 主桅杆的底座已固定妥当		YES NO
Paddle on lanyard/elastic secured to the hull. 船桨已经以绳系於船身。		YES NO
I have checked my boat to make sure everything is correctly fitted and in working condition and that my boat is READY TO RACE! 我已经检查妥当，确保船只的各部份正常装嵌运作，船只适宜参加比赛。		YES NO

Measurer's Use Only

Measurement Complete **YES / NO**

Date.....

Name.....

Signed.....