

< 通告 2 >

誰羽爭峰 2016 深圳羽毛球暑期集訓營

主辦目的：希望藉此活動學員能學習及感受內地訓練模式，擴闊視野，提升個人羽毛球技術及體能。這次將是一個難能可貴機會，在集訓後即應付各區分齡及中銀比賽，測試自己實力和挑戰自己，希望各學員能踴躍參加。

集訓日期：2016 年 7 月 15 日至 21 日 (7 天)

訓練地點：誰羽爭峰羽毛球館 (深圳市龍崗區橫崗街道蓮心路新塘坑 88 工業區)

住宿地點：格林豪泰酒店 (深圳市龍崗區橫崗街道賢樂路 127 號)

集訓費用：學員每位 HK\$5800，隨行家長每位 HK\$4400 (只包食住、觀光及來回車費)

- 包來回車費(羅湖<->龍崗), 連住宿, 早、午、晚三餐
- 上、下午兩節訓練, 訓練用球, 教練及訓練場地
- 是次集訓邀請了龍崗羽毛球體校跟我們學員對練, 提升體能及實戰能力
- 安排半天參觀川崎國際(羽毛球隊)俱樂部, 1 天當地觀光遊或一晚食自助餐
- 除特殊情況或人數不足以成行, 否則已繳交的費用將不獲退回

集散地點：上水東鐵站

旅遊保險：請自行購買(如需要)

報名辦法：請填妥報名表並連同**身份證+回鄉證**副本及支票(台頭:**朱峰**)一併交回朱教練或孔教練

截止日期：2016 年 6 月 10 日, 如有查詢請致電 9816-2811(朱教練)或 9103-3670(孔教練)

詳情可留覽誰羽爭峰網站: www.syzfbadmintonclub.org.hk 之最新消息

✂-----

誰羽爭峰 2016 深圳羽毛球暑期集訓營

< 報名表 >

學員姓名 ^(*)	年齡	出生日期	身份證 No.	隨行家長	聯絡電話	團費(HK\$)

監護人/家長同意書：

本人准許敝子弟^(*)參加誰羽爭峰 2016 深圳羽毛球暑期集訓營，並聲明他/她並無任何疾病，令其不宜參加此項活動，以及明白在此項活動期間，如非主辦方過失，須承擔一切個人意外風險，帶隊、教練及當地教練概不負責。

監護人/家長姓名：_____ 監護人/家長簽署：_____

(監護人或家長必須為 18 歲以上之人士)

聯絡電話：_____

此表格連同**身份證+回鄉證**副本及支票(台頭:**朱峰**)一併交回**朱教練**或**孔教練**

誰羽爭峰 2016 深圳羽毛球暑期集訓營

【集訓須知】

(1) 集合時間及地點

- 7月15日(星期五),上午9:00到達上水東鐵站月台(車尾第11至12節)集合(不要出閘),請持有效之回鄉證及身份證準時向孔教練報到。
- 如出發當日遇有突發事情,請儘快通知孔教練(9103-3670)。

(2) 解散時間及地點

- 7月21日(星期四),下午6:30抵達上水東鐵站解散。

(3) 來回車費開支

- 除了團費已包來回直通車票外,其餘少量行程車資須自費,所以請各學員自備\$100八達通卡和少量人民幣。

(4) 請自行購買旅遊保險

(5) 帶備必須品

- 身份證及回鄉證(11歲以下學員請攜帶回鄉證+身份證+護照或回鄉證+回港證)。
- 帶備適量的藥物 - 頭痛、肚痛、感冒、藥油。
- 小量書寫文具和記事簿以作記錄每天之訓練內容及總結之用。
- 帶備雨具(可能會下雨)及運動外套。
- 帶備適量人民幣用作購買日常用品之用。

(6) 運動裝備

- 請帶備最少6-8件運動上衣(估計每天用3-4件)及3-4條短褲。
- 每人最少帶2枝球拍。
- 羽毛球鞋最少一對。
- 要帶備“跳繩”及毛巾(抹汗)。

(7) 學員集訓守則

- 各學員必須認真訓練,努力提高技術水平。
- 學員必須遵守紀律,服從朱教練,孔教練和當地教練的指示。
- 學員如遇任何事故,必須向朱教練或孔教練報告。
- 不得擅自離隊和外出,不得遲到和早退。
- 所有學員不得進入異性學員房間,違者立即終止其是次活動,同時球會有權對事件作出處理和跟進。
- 小心飲食,早睡早起,以確保有充足體力應付訓練和比賽。
- 注意個人安全及小心個人財物,亦盡量避免攜帶貴重財物隨行。
- 各球員需著重個人操守,不准粗言穢語,應該守時、服從、刻苦、態度積極,有禮貌,尊重當地文化及注重個人清潔衛生等。
- 學員間必須互助互勉,提高整體競賽水平,培養學習團體精神。
- 過關後,各學員的證件交由孔教練代為保管。

(8) 特殊天氣事故

- 倘出發前兩小時,天文台仍發出八號颱風訊號或紅、黑色暴雨警告訊號,該日活動將予取消,並順延一天出發。

