

香港拯溺訓練隊

訓練時間表及出席率計算方法

核心課	負責教練	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
National Squad Schedule A 主隊 A	周彰明	灣仔游泳池 19:00-21:00 (2節)			大環山游泳池 19:00-21:00 (2節)			石澳/淺水灣/貝澳 08:30-12:30 (2節)
National Squad Schedule B 主隊 B	李建良		大環山游泳池 19:00-21:00 (2節)			灣仔游泳池 19:00-21:00 (2節)		石澳/淺水灣/貝澳 08:30-12:30 (2節)
Regional Squad 地區支隊	蕭儉國			灣仔游泳池 19:00-21:00 (2節)			石澳/淺水灣/貝澳 08:30-12:30 (2節)	

增潤課	負責教練	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
體能課	Mike	灣仔游泳池 18:00-20:00 (1節)				灣仔游泳池 18:00-20:00 (1節)		
瑜珈課	Arbee			灣仔游泳池 18:00-20:00 (1節)				
海洋及沙灘課	李建良/周彰明		石澳/淺水灣/貝澳 08:30-12:30 (1節)					

*上述訓練時間及場地只作參考，視乎實際需要或會作出變動。

出席率要求及計算方法：

- 1) 出席率按月計算，港隊每月要求出席30節訓練，支隊每月要求20節訓練
- 2) 港隊最低標準為80%出席率
- 3) 支隊最低標準為70%出席率
- 4) 首月未達標者會出信警告連續兩個月未能達標者會被取消隊員資格
- 5) 遲到15分鐘即視為當日訓練前半節未能出席計算
- 6) 若在教練完成當晚訓練前早退，即視為當日訓練後尾一半節未能出席計算
- 7) 為更有效運用資源，港隊成員訓練時段分為schedule A 及schedule B, 運動員須按確認的時間表訓練。

惡劣天氣下的出席率計算方法：

若當天訓練因惡劣天氣 / 政府公佈緊急狀況而取消：

核心課：受影響的運動員會按已出席計算。

增潤課：所有主隊，支隊一率按已出席計算。

惡劣天氣下的訓練指引

泳池上課前 2 小時

天文台發出三號熱帶氣旋警告訊號/紅色暴雨警告訊號，學員可自行選擇出席與否，導師將照常出席（不論出席與否，出席率按已出席處理）；

天文台發出八號烈風警告訊號/黑色暴雨警告訊號，泳池課取消。學員及導師無需出席。（當日訓練取消，出席率按已出席處理）

海洋及沙灘上課前 2 小時

天文台發出一號熱帶氣旋警告訊號/黃色暴雨警告訊號，學員可自行選擇出席與否，導師將照常當席（不論出席與否，出席率按已出席處理）；

天文台發出三號熱帶氣旋或以上警告訊號/紅色暴雨或以上警告訊號，學員及導師無需出席（當日訓練取消，出席率按已出席處理）。