

香港拯溺訓練隊

訓練時間表及出席率計算方法

核心課	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
National Squad Schedule 主隊	灣仔游泳池 19:00-21:00 (2節)		灣仔游泳池 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 - A 地區支隊 — A		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)	
Regional Squad - B 地區支隊 — B				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)	

增潤課	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
體能課 / 瑜珈課 / 海洋課	灣仔游泳池 18:00-20:00 (1節) 體能課	石澳/淺水灣/貝澳 08:30-12:30 (1節) 海洋課	灣仔游泳池 18:00-20:00 (1節) 瑜珈課		灣仔游泳池 18:00-20:00 (1節) 體能課		

*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，主隊每月要求出席30節訓練，支隊每月要求20節訓練
- 2) 主隊最低標準為80%出席率（即24節）
- 3) 支隊最低標準為70%出席率（即14節）
- 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) 遲到逾15分鐘即扣減當節訓練一半節數
- 6) 若在教練完成當晚訓練前早退，將會扣減當節訓練一半節數

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：不作任何出席計算。

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，教練將照常出席（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。學員及教練無需出席。（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，教練將照常當席（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，學員及教練無需出席（當日訓練取消，出席率按已出席處理）。