

水運會程序及學生安全要點2019-2020

◆ 通則：(所有學生)

1. 比賽日期：18-10-2019 (星期五)

比賽時間：0800 - 1300

比賽地點：荔枝角公園游泳池 (美孚港鐵站 C1 出口，步行約 10 分鐘)

2. 集合時間：0800 班主任點名

0815 運動員熱身

0830 開幕典禮：請校長、副校長、課外活動主任及四社導師於主禮台就座

0900 比賽開始

1145 頒獎典禮

3. 天氣：除三號或以上風球、黑/紅色暴雨警告或教育局宣布停課外，學生均須到泳池報到。

4. 交通：同學可參照校方網上提供之泳池路線圖，準時前往泳池。

(如乘搭港鐵：美孚港鐵站 C1 出口，步行前往，需時約 10 分鐘。)

(如乘搭途經巴士路線：2A, 2X, 6C, 6D, 38A, 46X, 86, 98C, 98S, 102, 102P, 886)

5. 是次活動為全校性活動，並在公眾地方舉行，故此請各同學表現良好的學生操守，並留意本身之言行和舉止。

6. 服裝：所有學生必須穿著體育社衫、藍色或黑色長牛仔褲(不可有破洞)或寬身運動褲，以及運動鞋。

7. 學生須於 0800 在游泳池入口對出的空地，分班單行順班號排列，等候班主任點名，然後依訓導主任宣布，才可分社進入看台，往編定之位置安坐。

8. 請保持觀眾席及泳池四周之清潔。游泳池出口附近設有快餐店，同學亦可自備簡單食物及飲品，並必須依從訓導老師的指示，到指定地點飲食。嚴禁在觀眾席上飲食。

9. 任何人士進入池面時，均須穿著自備清潔的拖鞋。

10. 在觀眾席上，學生不得使用或閱讀與本活動無關的用品：例如 手提電話、雜誌、小說或課本等，否則，其物品將被沒收，並交訓導組處理。

11. 除大會工作人員、社職員及進行比賽之運動員外，任何人士均不准在池面逗留。

12. 如有任何突發事故需要快速疏散，各同學須保持鎮定，並聽從宣布依照老師或領袖生的指示，由最近之出口撤離至空曠及安全的地方。

13. 看台之同學嚴禁坐在看台之欄杆及裝飾上，以免發生危險。

14. 同學必須自行保管帶來之物品。

15. 同學可因天氣帶備雨傘、帽子及外衣(須依據學校規則)。

16. [社際團隊精神比賽] 之計分以投入 40%、場地整潔 30%、紀律 30% 三部份作為評分標準。各社員均應盡力合作表現，以求發揮團隊精神。

17. 違反校規、安全守則、裁判有權取消其比賽資格，並交訓導組處理。

◆ 啦啦隊：

1. 各啦啦隊應注意制服之整潔，並先得到社導師之批准。
2. 在觀眾席最前之三行座位，將為特定區域給予啦啦隊員用作比賽中為賽員吶喊之用。啦啦隊員必須注意自己及他人之安全，切勿做出危險動作。
3. 可容許樂器以作吶喊之用（鑼鼓除外），惟須在大會宣布時暫停吶喊。
4. 啦啦隊比賽在當天進行，比賽計分可分為表現及表演兩部份，表現分是以場地佈置、參與人數、口號變化及投入程度為準則，而表演分則觀其啦啦隊表演中之熟練及創新程度來作評分標準。各成員均應盡力表現，爭取佳績。
5. 啦啦隊將會在 50 米比賽前，各獲 2 分鐘表演。

◆ 運動員：

1. 所有參賽者於當日早上點名後，大約 0815 即可熱身(熱身時間至 0825)。
2. 所有參賽者必須小心保管自己帶來之財物。更衣室之貯物櫃需用 \$5 開鎖。
3. 賽事期間將會進行個人項目的頒獎，得獎同學須留意宣布，立即前往頒獎。
4. 當所有賽事完畢，所有獲獎者應立刻齊集頒獎典禮場地側，由社職員帶領參與頒獎典禮。領獎者可穿校服、泳裝或學校體育服裝。
5. 參加比賽的同學必須謹記比賽時間、項目，並須於該項比賽時間前 5 分鐘到召集處報到，遲到者將被取消資格。
6. 賽員必須穿上泳裝及帶上該社之泳帽作賽，否則取消參賽資格。
7. 因地面濕滑或熾熱，賽員須穿著自備清潔之拖鞋在池面參賽。
8. 賽員必須在更衣室徹底沖身清潔，同時必須穿過水簾及洗腳池沖身及洗腳，方可進入池面。
9. 賽員可從池面返回看台觀賞賽事。
10. 如需再到池面作賽，召集後，必須跟隨工作人員到沖身處沖身及洗腳，才可上線作賽。
11. 賽員必須注意身體之保暖，以免著涼。
12. 大會有權重新編組，不得異議。
13. 賽員不得在泳池旁奔跑、嬉戲，要注意安全。
14. 比賽完畢，必須等待工作人員指示，才可離開賽道，並立即登上池面。
15. 比賽前必須作足夠的準備，如：熱身運動、吃早餐、保暖等。
16. 參加比賽的同學必須注意安全。應盡自己的能力比賽，絕不要勉強自己。如有不適，應即到救護站或向老師求助。
17. 每項目開始召集時請準備，最後召集後即開始點名，點名不到作棄權論。
18. 凡完成賽事之運動員，須返回觀眾席，在其屬社之指定地方安坐及欣賞比賽。
19. 賽事不設決賽，名次均以時間取決。
20. 如召集處地面熾熱，賽員可預備毛巾墊坐等候比賽。
21. 運動員必須保持泳池衛生清潔及具有良好的體育精神。
22. 未領獎之同學，於 25-10-2019(星期五) 下午 12:45 往體育室門外領回獎牌。

◆ 社幹事及職員：

1. 社幹事、社職員必須出席點名。
2. 各社佈置及所需之物品，均須於十月十七日（星期四）下午五時前擺放在本校大堂側，以便比賽當天運送到場地。
3. 大會所有物品將會在早上大約 0730 運抵會場，到時請前往領取，並開始佈置。
4. 因場地狹小，故裝飾宜簡單、易安裝及拆卸，應注重同學之安全。
5. 提示賽員出賽、留意賽員身體狀況、注意比賽中賽員之表現、叮囑賽員必須小心保管財物及保暖等。
6. 賽事完畢，請盡快清潔場地及將所有物件搬到貨車上，以便運回學校。
7. 帶領賽員出席頒獎典禮。

◆ 工作人員：

1. 工作人員必須出席班主任點名。
2. 進場後立即到司令台向籌委報到，並領取所需物品。
3. 領取物品後，組長帶領組員聯絡該崗位負責老師，準時工作。
4. 工作期間必須認真、服從、盡力及配戴工作人員貼紙。
5. 賽事完畢，請組長收回一切用品立刻交回司令台。
6. 水運會需要在池面工作之人員必須穿上自備清潔之拖鞋，方便在池面工作。

◆ 泳式備忘

自由泳

1. 自由泳比賽中，可採用任何姿勢游進。
2. 轉身和到終點時，可用身體任何部份（單手或雙手）觸泳池壁。

胸泳

1. 兩臂要在水下從胸前伸出向後划水。
2. 身體必須完全俯臥，兩肩須與水面平行。
3. 兩腿要同時在同一水平面上彎屈，向外翻腳及做蹬腿動作，禁止兩腿做垂直的上下打水動作。
4. 轉池或到終點時，兩手須同時接觸泳池壁。
5. 除了在出發入水和轉身後准許做一次手，一次腿的潛泳動作外，在整個游程中，禁止在正常水平面下潛水，從手腿動作一週次中，運動員頭部的一部份，必須露出正常平面上一次。

背泳

1. 在出發入水，轉身後和整個游程中，身體必須保持正常的仰臥姿勢。
2. 在轉身和終點時，頭或較前的一隻手或手臂觸及池壁前如身體改變正常的仰臥姿勢，即算犯規。
3. 運動員轉身時，身體最前的部份觸及池壁後，允許身體翻轉改變正常仰臥姿勢，但在雙足蹬離池壁前必須恢復仰臥姿勢，否則即算犯規。

蝶泳

1. 兩臂同時自水面上揮向前方，後划時，兩臂亦須動作對稱一致。
2. 在出發與轉身之後，開始第一次划臂動作，身體須維持俯姿兩肩與水面平行。
3. 腳及腿部應同時上下動作，雙腿與雙腳不必同一水平上，但不得交互動作。
4. 轉身到終點時，兩手須同時接觸泳池壁。
5. 出發或轉身，泳者准許一次或多次踢腿，及一次划臂，以助其回到水面。