



第 67 屆體育節 – 體操同樂日

1. 背景：

本港體操活動已趨多元化，包括競技體操、藝術體操、普及體操、技巧體操、彈網、健美體操及跑酷，共七個項目。透過同樂日讓公眾人士了解及接觸體操，嘗試其中兩個體操項目 – 普及體操及跑酷的基本動作，認識它們的分別及知識。

2. 活動內容：

體操同樂日將會以普及體操及跑酷兩項不同的體操進行同樂。普及體操每 20 分鐘為一節，每節 20 人。跑酷每 10 分鐘為一節，每節 20 人。

3. 對象：普及體操 3 歲或以上有興趣人士，跑酷 6 歲至 60 歲有興趣人士

4. 費用：全免

5. 教練：中國香港體操總會註冊教練

6. 名額：普及體操每節 20 人，跑酷每節 20 人

7. 日期、時間及地點：

日期	2024 年 6 月 22 日 (星期六)
時間	13:00 - 17:00
地點	蕙荃體育館 - 主場 (荃灣廟崗街 6 號 6 號)

8. 語言：廣東話

9. 報名方法：網上報名：<https://forms.gle/aXfb9HyTRT2Hz4f89>

10. 報名日期：即日起至 2024 年 6 月 12 日

11. 查詢：(電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
(電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk

12. 備註：(1) 如發現虛報資料，本會有權取消參加資格；
(2) 獲取錄者，將於開班前接獲通知；
(3) 本會保留此章程的最終解釋權。

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物(例如 water pills)給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。