

香港女童軍總會
香港賽馬會社區資助計劃
「盡責公民展潛能」跨代共融計劃 2023-2026
計劃主題：「與時並進 走進新常態」

興趣班 - 體適能運動班
活動備忘

活動名稱	體適能運動班 – 坐式椅上徒手操 CPG23-24/I01
活動日期	2023 年 10 月 5、12、19、26 日 逢星期四 (共 4 堂)
活動時間	下午 2:30 – 4:00 (下午 2:15 開始報到)
活動地點	香港女童軍總會 2/F 展覽廳

注意事項：

1	所有參加者須穿著整齊戶外制服 (外套必須是黑色 或 深藍色女童軍風衣) 頭髮長過肩者必須束起
2	✧ 參加者須完成四堂活動後方可獲發出席證書及紀念布章 ✧ 參加者務必準時出席，遲到 15 分鐘或以上不會獲發證書及布章
3	本活動由「香港賽馬會慈善信託基金」資助女童軍免費參與，故請獲取錄者珍惜教學資源，如有獲取錄的女童軍未能出席活動，請盡早通知總會職員，以便作出安排。 否則，無故缺席者將會列入缺席者名單，日後再報名時亦將不被考慮。
4	如有任何查詢，請於辦公時間內致電 2359 6887 趙美彩女士 (Judy) / 2359 6813 李文端女士 (Elisa) 或電郵 amd@hkgga.org.hk 與附屬會員部職員聯絡
5	惡劣天氣之安排，請參閱附件「惡劣天氣及空氣污染應變措施」

香港女童軍總會

惡劣天氣及空氣污染應變措施

撮自「活動安全規則及指引」2023年6月版本 – 第一章 (甲) 項「一般安全規則」

以當天課程開始前兩小時由香港天文台發出之天氣報告為準 (負責領袖/主辦方亦有權因應天氣情況提早取消活動以保障參加者安全)

類別		戶內活動 (見註一)	戶外活動 (不包括海上活動)	渡假營/露營 (見註二)	海上活動 (見註三)
寒冷天氣/酷熱天氣/ 山泥傾瀉/霜凍警告		照常	負責領袖/領隊應密切留意活動地點安全及參加者狀態及衡量環境情況，決定是否需要更改活動場地，將活動押後，甚或取消 (見註四)		
雷暴警告		照常	活動負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方，直至警告解除		
強烈季候風信號		照常	照常	照常	延期/取消
颱風信號	一號風球	照常	照常	照常	
	三號風球	照常	延期/取消	活動延期或取消，負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方，直至警告解除	
	八號風球或以上	延期/取消	延期/取消	延期/取消	
暴雨警告信號	黃色	照常	<ul style="list-style-type: none"> 活動延期或取消； 若活動正在進行中，負責領袖/領隊應安排參加者於戶內暫避 	若活動正在進行中，負責領袖/領隊應安排參加者於戶內暫避	
	紅色	<ul style="list-style-type: none"> 活動延期或取消； 若活動正在進行中，負責領袖/領隊應確保參加者留在安全地方，直至警告解除 			
	黑色				
空氣質素健康指數	高 (7)	照常	應盡量減少體力消耗及戶外活動，負責領袖/領隊應勸喻對空氣污染敏感 (即患有心臟病及呼吸系統毛病) 的參加者不要參加在空氣污染地區進行的活動		
	甚高 (8-10)	照常			
	嚴重 (10+)	在空氣污染地區進行的活動，應予以中止、取消或延期			

註一：「戶內活動」指在戶內地方進行的活動和訓練，包括於恆常集會地方以外舉行的戶內活動。活動負責領袖/領隊必須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排。

註二：正值度假營及露營舉行期間，懸掛三號颱風信號、紅色或黑色暴雨警告信號時，營負責領袖/領隊須考慮所有安全因素，包括道路安全等，然後透過分區總監及區總監聯同香港副總監商討決定是否解散女童軍。

註三：海上活動須遵照有關活動場地的使用守則及惡劣天氣安排或場地教練的指引。

註四：天文台發出寒冷或酷熱天氣警告，意味著天氣會持續寒冷或酷熱。領袖/隊應衡量情況，決定是否需要將活動押後，甚至取消。在寒冷天氣下，建議參加者多穿保暖衣物以防低溫症。在酷熱天氣下，避免過份暴露在陽光下，因身體未能有效散發體溫，便可能出現痙攣、熱衰竭及中暑等癥狀。若陽光猛烈，亦應提醒參加者配戴闊邊帽子及能過濾紫外光的太陽眼鏡，並於外露的身體部分重複塗抹防曬系數15或以上的防曬油(有關在炎熱及潮濕或寒冷的天氣下進行戶外活動須知，可參閱「活動安全規則及指引」2023年6月版本中的附件II)。