**香港少年領袖團 Hong Kong Adventure Corps**

**參與指引**

**緣繩下降駐場教練訓練課程（課程編號︰Abs-AI 2023-01, Abs Ref 2023-01）**

日期：2023年6月3-4日(星期六、日)，2023年6月17-18日(星期六、日)

時間：上午9時正(六)至下午4時30分(日)

地點：西貢萬宜訓練營，緣繩下降塔

交通安排：星期六早上8時黃大仙中心北館一樓上落客區

早上8時30分北潭涌閘口等候派發禁區行車證 (PD6838，US 962)

費 用︰ 港幣$370

服 飾： 迷彩

考核：筆試及實習

完成課程所獲資格：完成課程可獲委任為本團緣繩下降駐場教練，得以在萬宜訓練營帶領沿繩下降活動及担任技術證書和駐場教練課程助教。。

課程目標：

1. 掌握帶領沿繩下降活動及基本安全技巧、設置訓練設施及正確使用器材方法。
2. 掌握保護自我及參加者垂降技巧，包括處理危機技巧。

體能測試標準：

|  |
| --- |
| 俯卧撑 15次/30秒 |
| 背後臂屈伸(Arm dip) 15次/30秒 |
| 上斜引體上升15次/30秒 |
| 1000米耐力跑8分鐘 |

備註：

1. 必須準時於8時黃大仙中心登車出發。
2. 如活動當日遇惡劣天氣，則參照本團惡劣天氣指引安排。

查詢：歡迎致電或whatsApp 9671 6171，電郵 mrwylam@netvigator.com與課程負責人林榮耀少校聯絡。

參與名單

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序號 | 名單 | 交通安排 |
| 1 | 胡貫庸 | US962 |
| 2 | 譚安良 |
| 3 | 顏定安 |
| 4 | 李湛輝 | 遲入 |
| 5 | 劉樹正 | **黃大仙登車** |
| 6 | 林秀菱 | **黃大仙登車** |

復修：區國安 (TB6181)、傅紹源(GC1113)、陳文豪 (VG7407)

教練：林榮耀 (VG7407)

助教：周家偉 (PD6838)

歷奇訓練委員會

2023年5月28日