

歡迎4-11歲兒童參加
截止日期延長至6月30日



香港東區欖球會
HKE RUGBY FOOTBALL CLUB



HKRFU
香港欖球總會

2019
暑期
7-8



香港
HKRFU
小型欖球總會

非撞式 TOUCH 欖球 RUGBY 暑期訓練計劃 SUMMER TRAINING PROGRAMME



香港東區欖球會（下稱：本會）成立於2006年，屬『香港小型欖球總會』、『香港青少年欖球總會』成員及『康樂及文化事務署社區體育會計劃』成員。

本會由成立至今，一直積極在區內提倡及招收青少年參與欖球活動，以促進他們在良好的群體生活中學習

及成長。我們深信透過家長、朋輩、教練與青少年同行，共同經歷達至勝利的過程，必定可幫助青少年提高球技、提升抗逆能力，以至養成優秀運動家敢於挑戰自己及講求公平競技的精神。

訓練計劃將教授非撞式欖球基本技術、團隊合作，透過小組訓練，讓參加者深入了解欖球運動的各種技巧。學員完成整個訓練課程將可獲頒發出席證書乙張。



計劃詳情～

日期：● 2019年7月16日至8月15日（逢星期二及四）
● 2019年8月11日（星期日） ● 2019年8月18日（星期日）

時間：● 9:30am-11:00am 及 ● 9:00am-11:00am

地點：● 鯽魚涌公園人造草足球場 ● 跑馬地遊樂場人造草足球場
● 鯉魚門公園草地足球場

對象：年齡介乎4至11歲，希望參與欖球運動的兒童

費用：港幣500元，共12堂

優惠：凡於本計劃完結前決定加入成為本會球員會員（繳付會費及年費），可享
⇒ 豁免2019年年費 [即直接繳付2020年的年費]
⇒ 2020年的年費可獲減收港幣200元
*以上優惠不可轉移

截止日期：2019年6月30日 **截止日期延長至6月30日**

報名手續：請於截止日期前將報名費用存入本會銀行戶口（HSBC:404-110991-001），再到本會網頁填寫『2019非撞式欖球暑期訓練計劃』報名表，待本會確認收妥報名費及報名表後，將發出報名確認電郵通知，若因名額所限以至未能確認之報名，本會將作出退款。本會不會就其他已確認報名後所出現的情況作出退款或轉移已繳款項。

查詢：☎ 8200-0954 @rugbyhke@yahoo.com.hk

🌐 www.hkerugbyfootballclub.org

📘 www.facebook.com/rugbyhke



訓練課

訓練基本欖球知識及技術

09:30am - 11:00am

- 7月16日 (二) 7月18日 (四)
- 7月23日 (二) 7月25日 (四)
- 7月30日 (二) 8月1日 (四)
- 8月6日 (二) 8月8日 (四)
- 8月13日 (二) 8月15日 (四)

鯉魚涌公園二期人造草足球場



小型比賽

按學員的年齡組別進行比賽

8月11日 (日)

09:30am - 11:00am

跑馬地遊樂場1號人造草足球場



8月18日 (日)

09:00am - 11:00am

柴灣鯉魚門公園草地地球場



學員及家長須知

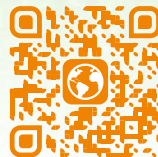
- 參加者必須由家長／陪同人陪同出席，訓練途中家長／陪同人亦須留於球場內以備特殊情況發生時可對學員作出照顧／處理；
- 學員必須穿著膠釘鞋或平底運動鞋參與訓練；
- 學員建議穿著淺色短袖運動服，深色運動短褲及長襪；
- 自備飲品（最少800ml）、防蚊及防曬用品；
- 請於訓練前30分鐘至1小時進食早餐，避免於訓練前30分鐘內進食；
- 如學員身體不適，請立即通知教練；
- 如未能出席訓練，請盡早通知本會（電話：8200-0954）。

惡劣天氣安排

- 如遇以下惡劣天氣情況，該日的訓練／小型比賽將自動取消：
 - ⇒ 教育局宣佈全港小學因惡劣天氣停課；
 - ⇒ 於7:30am至活動開始（9:00am/9:30am）前，香港天文台正懸掛或發出三號熱帶氣旋警告訊號或黃色暴雨警告訊號或更高級別的警告訊號；
 - ⇒ 於7:30am至活動開始（9:00am/9:30am）前，環保署的東區一般監測站空氣質素健康指數達10+（即健康風險為嚴重）；
- 如遇以下惡劣天氣情況，本會將評估潛在安全風險，並於訓練／小型比賽開始前透過WhatsApp發出的最新訓練安排通知：
 - ⇒ 香港天文台發出雷暴警告，其有效時間與訓練／小型比賽重疊；
 - ⇒ 香港天文台已發出一號熱帶氣旋警告訊號及宣佈將改掛更高級別警告訊號的預警訊息；
 - ⇒ 其他有機會對參加者帶來潛在安全風險的情況（如：場地積水、塌樹等）；
- 如於訓練／小型比賽中途出現惡劣天氣情況，本會將作即時評估並有責任作出暫停或提早完結訓練的決定，請配合大會指示到安全地方作出暫避或離開場地；
- 本會不會因以上導致訓練／小型比賽提早完結或取消的情況而作出補堂。



香港東區欖球會
HKE RUGBY FOOTBALL CLUB



8200-0954 @rugbyhke@yahoo.com.hk

www.hkerugbyfootballclub.org

www.facebook.com/rugbyhke

