



國際獅子會300A-2區

2025-2026年度游泳運動委員會

游泳訓練活動暨0928泳渡日月潭活動

一、活動宗旨：以泳會友，倡導A2區獅友游泳休閒運動；透過基本游泳訓練及辦理大型泳渡活動；增進獅友水上安全知識及正確游泳觀念；鼓勵獅友挑戰自我、鍛鍊意志力；增進獅子家庭情誼；帶動獅友運動休閒熱度；提升休閒活動品質，增強體闊。

二、指導單位：國際獅子會300A-2區

三、主辦單位：2025-2026年度游泳運動委員會 主席姚文彥

四、活動項目及說明：

(一)基礎游泳訓練課程(依報名人數陸續開課)(8堂課)

(二)泳渡日月潭行前特別訓練(基本魚雷浮標使用方法、抽筋自救、水母漂、水中採水、碧潭溪水泳訓等) 114年9月(3堂課/依實際報名人數開課)

(三)活動日期：114年9月28日-114年9月29日(2天1夜含晚會)

日月潭泳渡組：9/28 日月潭一由朝霧碼頭出發至伊達邵上岸，全程約三千公尺

日月潭旅遊組：9/28 散策日月潭

※泳渡組參加年齡：8歲以上(民國105年9月15日前)至75歲(國38年9月15日後)以下，身體健康、無特殊疾病、具游泳能力者。

※有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、蜂窩組織炎等任何健康高風險者(心血管疾病)，請勿強行報名參加以確保個人的安全，若有違反其後果自負。

※未成年者和65歲以上需由報名參加單位，自行安排具有救生技術能力之成年人全程陪游負責其安全。

※未符合以上資格者，請勿報名參加。

1、報名資格：凡國內身心健康具長泳能力者，需5人以上組隊參加。

水上活動具危險性，請勿與陌生人私下組隊，**如有意外發生，領隊應負連帶法律責任。**

2、報名費：(一)基礎游泳訓練課程7人/班 **4,000/人**(中正運動中心)

(二)泳渡日月潭行前特別訓練(報名泳渡日月潭獅友，游泳委員會提供教練、場地訓練)

(三)日月潭泳渡組：每人報名費**6,500元/人**(含2天1夜行程、泳渡報名費1200、行前特別訓練、旅平險)

※報名費含【公共意外險含醫療、泳渡紀念衫、運動毛巾、泳帽、證書、包裝飲用水、餐盒、單肩式防水背包、手機防水袋】

(四)日月潭旅遊組：每人報名費**5,500元/人**(含2天1夜行程)

3、報名日期：**自即日起至114年09月07日(至150人額滿截止)。**

4、報名方式：統一A2區報名報名，表如附件(報名表、切結書)

已匯款請電話:2578-1122或傳真:2577-3101 通知區會計顧小姐入帳並開出收據送交執存。

帳戶：國際獅子會中華民國總會台北市第二支會

帳號：第一銀行光復分行 153-10-0004

5、報名須知：

(1)報名準備資料:5人為1小組推派領隊1人，領隊個資、長駐電話、隊伍名稱(**300A-2區A...B...C...**)、隊員姓名、行動電話、身分證字號、出生年月日、紀念衫尺寸(未滿5人由委員會協助安排配隊)

(2)報名前，領隊及參加隊員請務必**詳閱泳渡暨個資+健康聲明書**內容，表示全體隊員接受並遵守泳渡切結書之所有內容。**(本切結書具法律效力)**

(3)報名參加者，每人需於**報名同時投保200萬之旅遊平安保險(委員會統一投保)。**
※保險法新規定，15歲以下無法投保達200萬，請自行斟酌投保即可。

六、活動規則：依主辦方2025年日月潭國際萬人泳渡活動辦法相關規定辦理

七、提醒事項：

1、本活動並非游泳競賽，選手應分組互助以輕鬆方式進行。

2、泳渡進行中如感不適，不可慌張，請抱住魚雷浮標，**脫泳帽揮舉、吹哨子求救**，通知救生員及時救援。

3、**請勿攜帶妨礙救生員視線之氣球及大型標幟**，以免影響救生視線。

4、泳渡現場水域，嚴禁攜帶寵物下水。

5、愛護水資源，請減少使用防曬油，多利用水母衣防曬。

◆**選手請攜帶健保卡、防水袋(請注意防水性)、拖鞋、魚雷浮標、個人必需品、哨子、繩子(綁拖鞋用)。**

◆**泳渡報名選手，請牢記隊伍編號及隊名及重要的領隊姓名及連絡電話，避免失聯。**