



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

水運會

Swimming Gala 2026

8月23日

加港區

後備日子：8月30日(星期日)

13:00-18:00 (視乎參加人數)

地點：本會A座深水池

收費：每項\$40 (報名時簽單入賬，不設退款)

對象：只限本會會員及家屬

報名日期：即日起至8月5日(星期三)

*恕不接受即場報名(部分接力及遊藝項目除外)

CRC年度夏季盛事—第56屆水運會將於8月23日(星期日)舉行，賽事包括男、女子組及公開組分齡項目，讓會友能競爭獎牌和挑戰大會紀錄。今屆水運會亦設浮床競技和家庭接力等遊藝項目，每位遊藝項目參加者都可獲得精美防水袋一個，誠邀各會友與親友一同躍動盛夏，享受游泳的樂趣！

備註：

1. 每份報名表只限用於1位參加者(接力及遊藝項目除外)。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」，十八歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
2. 參加者不可穿著救生衣或穿戴任何輔助泳具進行比賽(特別註明項目除外)。
3. 所有個人項目只需1人報名即可舉辦並設獎牌，歡迎各會友挑戰大會紀錄。
4. 所有分齡之項目，參加者必須填寫其出生年、月、日，年齡以比賽日期(23/08/2026)計算。例子：23/08/2017以前出生者，不能參加八歲或以下組別之項目。
5. 十四歲或以下參加者可參加較其年長之項目(不包括十八歲或以上組別)。
6. 三十五歲或以上參加者可參加較其年幼之項目(不包括十八歲以下組別)。
7. 男、女子組全場總冠軍，以個人及公開組別最佳8項之成績計算(以金牌多少決定，數目相同者則以銀牌計算，如此類推。所有參加人數不足3人的項目，成績不計算在內)。
8. 如參加多於一項賽事，將有機會需要連續進行比賽。
9. 每進行15項比賽後會進行1次頒獎，避免各參加者的等候時間過長。
10. 浮板泳參賽者必須使用大會提供之浮板作賽。
11. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦及活動消息，請務必填寫WhatsApp號碼。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
12. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。在截止報名日期後退出者，費用照收。
13. 有關惡劣天氣安排：
 - i. 如比賽當天早上11時正後仍然懸掛8號颱風信號、紅色或黑色暴雨信號，或經天文台預報有關信號將於未來2小時內懸掛，活動將會改期至後備日期進行，不設退款。
 - ii. 如於比賽途中途遇惡劣天氣，比賽將立即終止，餘下賽事將改期至後備日期進行，不設退款。
14. 如有查詢，歡迎致電2577-7376。



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：_____ (下稱“該課程或活動”)

如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____ 會員號碼/身份證明文件號碼*：_____
(*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5. 上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如：Glyceryl Trinitrate，即劑底丸)給上述參加者服用？
		7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：_____ 參加者簽名：_____ 日期：_____

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：_____ 家長或監護人簽名：_____

與參加者關係：_____ 日期：_____

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。