



2026年拯溺訓練計劃 (泳池)

訓練班編號：

LCBM 24

負責屬會：

沙田公眾泳池拯溺會

負責教練：

陳智恆

水試日期：

03/08/2026

水試時間：

20:00-22:00

水試地點：

沙田賽馬會游泳池(集合地點：泳池閘口外)

水試內容：

1. 五分鐘內游畢200米 (任何面向前之泳式)
2. 踩水三分鐘 (可手腳同時協助)

水試學員名單：

李瑩筠, 黃煒雄, 孫靖嵐, 岑康蕎, 鍾栢晞, 何卓賢, 張予心, 鄧 珩, 陳溢謙, 陳雋諾,
何泳思, 饒黃鈺涵, 林穎軒, 李栢僑, 江皚悅, 曾穩誠, 汪 楠, 蔡詩敏, 余浩怡, 關禮恒

學員須知事項：

1. 學員必須出席水試，取得合格後，方能參加上述之訓練課程。
2. 學員必須攜同身分證明文件，於水試時間15分鐘前到達泳池閘口向負責教練報到。
3. 學員須穿著泳裝進行水試。
4. 學員須在水試進行中遵從教練之一切指示，教練可基於安全理由暫停學員之一切活動。
5. 不被取錄之學員所繳交之費用將不獲發還。

天氣問題：

1. 若在水試前二小時內懸掛黑色暴雨警告、八號風球或以上，是日之水試將會被取消並於首日泳池課安排入學測試。
2. 如遇雷雨、雷暴警告，而泳池照常開放時，惟教練有權因應現場情況作出處理及安排。

※如有任何查詢，請致電2511 8363，中國香港總會辦事處※