



健域
KINETIC

一級攀岩證書課程 (9月)

學員如完成全部課程(理論及實習課)，合格之學員可透過教練向「香港攀山總會」(HKMU)申請有關證書，需另繳證書費\$30，總會收取。

一)課程目的：

本課程目的讓對攀岩有興趣的朋友，接受正確及有系統的攀岩訓練。課程內容包括介紹攀岩之發展、器材認識及使用、繩結應用、防護法。透過理論及實習互相配合，讓學員逐步掌握攀岩的技巧。

二) 課程內容：

1.香港攀岩的歷史和發展	7. 防護法
2.繩結	8. 攀岩口號
3.攀岩口號	9. 攀岩技巧
4.裝備的使用和保養 a.繩索 b.安全帶 c.頭盔 d.活扣 e.沿繩下降器材 f.防護(確保)器材	10. 安全措施~a)檢查器材 b)攀岩者注意事項 c)防護者注意事項
5.使用防護環作防護法	
6. 熱身、伸展活動。	11. 沿繩下降

三)評審：

教練將在課程進行中，連續地對學員的表現作出評估。合格之學員可申請由香港攀山總會簽發【一級攀岩證書】。

四)參加資格：

任何年滿十四歲人仕

五)課程安排：

課程編號	日期	時間	地點
R1·048	理論、實習 5/9/10 (日)	0900~1700	石澳或飛鵝山

六)課程費用：共 HK\$330

七)報名方法：1)郵寄支票，抬頭「健域之友會」「Kinetic Friend's Club」，支票背後寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號，九龍城郵政局郵箱 89110 號「健域之友會」收。
2)將費用存入滙豐銀行(HSBC)A/C：404 076 333 001，請將存款單寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號 Fax 到 2718 2357，正式存款單將在第一課收取。

八)查詢方法：1)60867447 與本課程之統籌陳君武(Mike)聯絡或
2) Email：admin@kineticfc.com 或
3)詳情 www.kineticFC.com

九)學員注意事項：1)學員於第一課須帶備運動便服。

2) 學員**必須帶備**A4 size 公文袋乙個，寫上回郵地址及貼上足夠郵資 HK\$1.4。

3) **自備糧水**

備註：課程之費用並不包括保險，參加者請自行購買。