

康仁虎暴長跑訓練

<會員須知及守則>

I. 報名方法

- 參加者可自行於康仁體育會網頁 www.wellmanrunning.com 進行網上報名。
支票『支票抬頭: 康仁體育發展有限公司』一併交回本址:九龍彌敦道 555 號九龍行 16 樓。
- 為確保本會於未來舉辦之活動能通知新會員, 新會員報名時請確保所有資料正確。
- 如報名人數太多, 會以先到先得方式處理, 並在開課前 7-3 天通知。(為免造成延誤通知, 請確保參加者填寫之連絡資料無誤)

II. 個人資料

- 所收集的個人資料, 只作為訓練班用途。閣下提供的個人資料將會保密, 未經閣下同意, 本中心不會向第三方透露有關資料。

III. 注意事項

- 由於長跑訓練有一定的運動量, 如有長期病患者, 例如高血壓, 心臟病, 糖尿病等等, 請諮詢註冊醫生評估個人健康狀況是否適合參與訓練。
- 教練會因應長跑訓練要求長跑會員進行「自修課」鼓勵會員有系統地訓練, 「自修課」並非強制性。

IV. 惡劣天氣安排

- 如天文台於活動前兩小時, 發出或宣佈將會紅色 / 黑色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號正式生效, 該日之活動將會取消並「不作補堂」。會員亦可以 Whatsapp 短訊查詢。

V. 個人裝備

- 學員須穿著本會之訓練制服出席訓練。(如天氣寒冷, 請自備運動長褲/緊身運動褲及運動外衣)、運動跑鞋、替換衣物 及 飲用水。

VI. 個人物品

- 學員所攜帶之個人物品須自行保管。
(註: 學員請勿攜帶貴重物品出席訓練, 如在訓練時遭受任何財物損失, 本會概不負責。)

VII. 訓練相片/影片

- 本會有權使用學員於本訓練課程中之相片/影片於本會網頁作定期更新或對外宣傳等用途。如閣下拒絕本會公開有關之學員於本訓練課程中之相片/影片, 必須於開課前以電郵方式通知本中心。

VIII. 場地封閉安排

- 如訓練場地因被租用或保養維修或進行其他活動而封閉, 本會將安排進行場外其他訓練, 並盡早通知有關學員及家長有關之安排。

『康仁虎暴』長跑入會須知

『康仁虎暴』歡迎任何對長跑有興趣朋友及會員介紹新會員加入，請先詳細閱讀以下內容：

會員須知

為配合『康仁虎暴』長跑發展更有系統及架構完整，現行制度如下：

(一) 申請加入本會的會員，須具備下列條件：

- 認同本會宗旨與目標；
- 年滿十八歲，或得到父母或監護人書面同意；
- 願意自覺履行會員義務，積極參加本會活動；
- 由於長跑訓練有一定的運動量，如有長期病患者，例如高血壓，心臟病，糖尿病等等，請諮詢註冊醫生評估個人健康狀況確保是否適合參與訓練。
- 思想正面、尊重會員及幹事。
- 對長跑有興趣、有熱誠、有個人目標。
- 長跑訓練「自修課」，鼓勵會員積極參與。
- 協助本會招募更多會員，組織義工團隊參與更多慈善活動。
- 推己及人，幫助社會上弱勢社群(*本會宗旨)

(二) 申請加入本會的程序：

- 凡報名參加『康仁虎暴』長跑即可成為康仁會員

(三) 會員享有下列權利：

- 會員一律平等，享有同等的權利和義務；
- 有權參加本會組織的各種活動，獲得本會服務的優先權；
- 入會自願、退會自由；
- 提出有利本會發展的各項建設性意見；
- 獲得本會的信息資料。

會員應履行下列義務：

- 執行本會的決議；
- 遵守本會制訂的各項規定和制度；
- 維護本會合法權益；
- 積極支持和參加本會工作與活動，認真執行和完成本會交辦的各項工作；
- 向本會反映情況，提供有關資料；
- 嚴格遵守本會及會員間的協議，不對外發放任何非公開之內部信息；

- 不做損害本會和會員的聲譽和利益的事；
- 尊重會員、本會委員、幹事、教練、及有關活動負責人。

(五) 本會保留接納與拒絕申請成為本會會員之最終決定權。如會員之言行嚴重損害本會之聲譽、形象或利益，本會任何時候有權取消該會員之會員資格而不作出任何補償。

重要事項

由於長跑訓練有一定的運動量，如有長期病患者，例如高血壓，心臟病，糖尿病等等，請諮詢註冊醫生評估個人健康狀況確保是否適合參與訓練。

參加者願意承擔自身的意外風險及責任，及無權向康仁體育發展學校(其他直接或間接與此活動的有關人士/ 工作人員/ 組織)對本人參與上述活動而發生之自身意外，死亡或任何形式的損失索償或追討責任。