『2017蘭陽海上長泳-迎向龜山』活動辦法』

========================================

**壹、目 的：**響應政府打造運動島全民泳起來計畫，倡導全民游泳運動，鍛

鍊體能，促進全民身心健康，提倡全民動態休閒生活，以帶動

觀光人潮，推展宜蘭縣及東北角觀光產業，將運動、休閒、育

樂、渡假相結合，促進無煙囪工業之發展，並藉此與愛好游泳

活動之朋友聯誼交流，達到以泳會友、推廣游泳健身之目的。

**貳、指導單位：**交通部觀光局、行政院海洋巡防署

**參：主辦單位：**宜蘭縣政府、頭城鎮公所、中華民國成人游泳協會

**肆：承辦單位：**頭城鎮體育會游泳委員會、宜蘭縣頭城游泳會

**伍：協辦單位：**立委陳歐珀服務處、縣議員林金龍服務處、縣議員蔡文益服務處、縣議員黃適超服務處、東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處、宜蘭縣政府教育處、工商旅遊處、消防局、衛生局、環保局、農業處、宜蘭縣警察局礁溪分局、宜蘭縣體育會、宜蘭縣體育會游泳委員會、頭城鎮鎮民代表會、頭城鎮衛生所、頭城消防分隊、頭城鎮體育會、海洋總局第七海巡隊、岸巡一二大隊、陸軍第六軍團蘭陽地區指揮部、頭城義消、宜蘭縣憲兵隊、宜蘭縣後備憲兵荷松協會頭城分會、宜蘭縣救難協會、蘭陽救援協會、噶瑪蘭救難協會、蘭陽潛水協會、宜蘭縣水上救生協會、台北市北海水上救生協會、中華民國海上救生協會、宜蘭縣衝浪推廣協會、港澳遊憩區衝浪自治會、頭城區漁會、董慶寺管理委員會、港口社區發展協會、榮總員山分院、陽明醫院、羅東博愛醫院、中華民國成人游泳協會-北區會 桃竹苗區會、中區會、南區會、東區會、羅東潛水會、蘇澳海泳會、羅東游泳會、宜蘭縣四季游泳會、礁溪晨泳會、松樹門游泳會、池上鄉晨泳會、宜蘭縣頭城鎮社區衛生促進會、聖手企業公司、七星企業有限公司、奧林匹克國際有限公司、亞藝股份有限公司

**陸、贊助單位：台灣石油股份有限公司、**VITALON維他露食品股份有限公司、

名牌食品股份有限公司

**柒、辦理日期：**2017年6月4日[星期日]

**捌、辦理地點：**宜蘭縣頭城鎮港澳濱海遊憩區

玖、辦理項目：

 1.游泳[距離約3000公尺]

 2.北岸白宮健走[來回約3公里]

**拾、1.報名長泳者參加資格：**

 **（**1）凡國內外愛好游泳人士、年滿十歲以上，75歲以下[未成年者須由參

 加單位，具救生能力之成年人負責全程安全]身體健康，具長泳能力

 者，均可以社團、機關團體名義**三人以上組隊報名參加[未滿3人之**

 **隊伍為安全起見恕不受理報名]。**

  **（2）**身心健康者，患有心臟病、高血壓、羊癲癇、蜂窩組織炎、高燒或

 不適長泳疾病者[含病史]，請勿報名，若有違反後果自負

  **2.報名北岸白宮健走者參加資格：身體健康適合長途健走者**

**拾壹、報名時間：4月1日**起至**5月10日止**[以郵戳為憑]，逾期、現場、傳真報名，恕不受理；報名後如不克參與，5月10日前可退報名費或換人，後恕因作業不予辦理，需辦理退費者，請附上金融帳號並須扣減30元匯資。

**拾貳、報名辦法**：

 ◎詳細填寫：1.**『2017蘭陽海上長泳報名表』[附表一]。**

 2.**『2017蘭陽海上長泳能力及健康保證書』，有團體和**

**個人的請自行斟酌以一種方案處理 [附表二]。**

 **3. 『2017蘭陽海上長泳個資同意書』 [附表三]。**

 **4. 『繳費明細表』[附表四]。**

**※承辦單位統一辦理旅平險6月4日200萬保險附20萬醫療[65元]，參加人員請依需求增匯-保費天數[2天70元，3天76元]未滿15歲[1天23元.2天24元.3天27元]。[無論選手是否有保險全需另附加6月4日本次活動之200萬保險，並請依不同天數分開填寫保險名冊及註明天數及日期，以利作業]**

◎電匯入：**宜蘭縣頭城鎮農會[本會][行庫代號：6070021] [ATM代號951]**

 **帳號56012003167500 戶名：頭城鎮體育會游泳委員會**

* **請將電匯單影本及留言書寫隊名連同[附表一] [附表二] [附表三] [附表四]等以掛號郵寄報名地點。**

**拾參、長泳報名費用：**1.中華民國成人游泳協會會員 每人700元

 2.非中華民國成人游泳協會會員 每人900元

 【無中華民國成人游泳協會註冊號碼者以非會員收費】

 3.身障朋友[需附證明影本]每人650元

 4.學生以校名組隊[需附學生證影本，帶隊老師及眷屬恕

 不優惠] 每人650元

 5. 隨行眷屬便當 每份[加訂]75元

 6.北岸白宮健行 每人400元

**拾肆、報名地點：**[26142] 宜蘭縣頭城鎮頂埔里一段251號 林寶妹收

 電 話：03-9773319 0933645233

 聯絡人：游雪玉 傳 真：03-9780221

 電 話：03-9770712 行動電話：0939833180

**拾伍、獎勵辦法：獎勵辦法：**

1.凡夫妻年齡合計110歲以上者，請在報名表上註明並附上身份證明影本可獲免費伉儷合影，以資留念。

 **2.長泳**報名費含當天公共意外險、100萬團體旅平意外險、識別泳帽、游畢證書、便當、飲料及精美紀念品[1組]等乙份。

 **3.**北岸白宮健行報名費含當天公共意外險、100萬團體旅平意外險、便當、飲料及精美紀念品乙個等並**贈摸彩一次**。

**拾陸、為讓貴賓們有機會欣賞更多宜蘭海岸線之美景，今年活動特增設老少皆**

 **能走的美麗北岸白宮行健走活動，讓嘉賓們能多層次的欣賞到宜蘭山水**

 **美景，並同時觀賞到長泳選手們的長龍巨姿。**

**注意事項：**

1. 為安全起見，**本活動不受理現場報名及個人報名，承辦單位為安全著想也不幫忙組隊[請自行組隊]，敬請體諒**，並請**長泳選手自備具國家安全標準之救生浮標或浮板；請儘量勿穿著蛙鞋或豎立防礙其他選手之大型漂浮物，避免不小心傷到人及阻礙救援。**

**※[為維安全未帶救生浮具者禁止下水]**

 2.**下水時浪花前不好前進，請衝進浪花下再浮出水面，才不會受阻前進不了，**

 **大會有安排救生人員協助前進。**

 3.各單位請於報到時間內，確實向大會報到處報告下水人數，領取紀念品，俾利大會掌握下水人數；下水前也請各單位妥善編組以三人一組為原則，彼此相互照應；每組最好配置哨子以應緊急之用。

※**參加長泳者均應戴大會提供之泳帽，未戴者禁止下水**。

4.活動當日由大會廣播以報名先後順序下水[外島、南區、中區、桃竹苗區、北區、東區，但也以報名先後順序下水]。

 5.**選手上岸後，各單位請確實清點全部下水人數無誤後，再依報到號碼向大**

 **會報到處領取游畢證書及報告上岸人數[以利大會掌握上岸人數，請勿擅**

 **自離隊不告而別，否則請自行負責]，並領取便當。**

6.泳渡中途，如感身體不適，請勿慌張，保持鎮定，可藉個人自備之浮具歇

息，脫泳帽揮舉或吹哨子求救，俾利救生員救援。

 7.本活動並非競賽。各參加人員請以輕游慢泳[一面觀賞龜山島及東北角太平洋海域之美，一面運動健身]之方式泳渡，請務必量力而為。

 8.本活動**終止時間**為當日**上午11時**正，**未完成泳渡者一律由大會救生人員接送上岸，停止泳渡。**

9.為安全起見，**本活動不鼓勵幼兒或非常年老者參加**。

10.各單位車輛請依大會規定或大會服務人員指示停放；以火車為交通者，

 ***大會於頭城火車站設有9人座接駁專車，請搭乘專車至會場，去程-開車***

 ***時間上午6時50分、7時40分、8時，回程-10時30分、11時30分；***

 ***外澳火車站下車者步行至會場約15分鐘。***

11**.停辦退費辦法：**活動當天如遇天候、海象不佳或人力不可抗拒之狀況，活動需取消，本會將說明並公告同時辦理退費事宜，並將所有紀念品及贈品寄至聯絡人之地址，但因身障選手及成人泳協會員、大專院校生等有優惠之選手，本身已**享有優惠恕無法退費**，**一般長泳選手每位退費：參佰元整**[需扣除必要之所有行政、物資、設備等費用]，但如活動當天遇突發情況無法順利進行活動，即不適用退費辦法[例：**天候、海象不佳[風速6級以上，水流速1.2海哩]等-----**]。若同意以上辦法再行報名，一經報名如遇停辦情事，主、承辦單位即依本條款辦理退費等相關事宜。

12.長泳活動當天請著輕便休閒服、短褲，**沙灘溫度較高，為環保計承辦**

 **單位不備拖鞋，請務必自備涼鞋或拖鞋避免腳底燙傷；**活動地點偶有

小水母出沒，請儘量穿著水母衣或相關衣著下水。

13.**參加健行者請著輕便鞋子、攜帶遮陽用具，健行步道為自行車海堤鋪**

**細石步道，沿岸沙灘地型，美麗民宿林立，海風徐來、風景優美，一**

 **來賞山景觀浪花，二來亦可觀賞長泳場景之巨龍，是大小皆宜的健行**

 **散步海堤，此亦是本鎮鎮民的健身步道秘境之一，往返約1小時[3公**

 **里]，並於折返點設一摸彩處，報名參加之人皆有機會得到民宿住宿優惠券及美食享用券，沿路設有礦泉水供給站。**

14.各參加單位可順便安排二日或三日遊[北部參加單位亦可安排一天往返]，欣賞宜蘭山川之美；泡泡礁溪世界頂級之SPA溫泉，浸浸世界稀有之蘇澳碳酸 SPA 冷泉，體驗衝浪、參觀蘭陽博物館，亦可申請登上宜蘭最美之地標—龜山島及欣賞遨遊太平洋跳舞之鯨豚，**健行接天宮旁之登山步道至金車植物園區[有一現最夯的漂亮城堡內售咖啡、簡餐]、飛行傘基地[來回約2小時]或登高瞭望泳渡者之盛況及港區之美景，品嚐宜**蘭有名之各式小吃及現撈之新鮮海鮮，宜蘭美景、美食不勝枚舉，請做多樣之搭配選擇，定會讓各隊戴著滿心喜悅之情悠遊宜蘭，而覺得不虛此行。

**拾柒、報到地點：頭城鎮港口社區活動中心**

**拾捌、報到時間：6月4日 6：30至8：00**

**拾玖、活動程序：**

1. **7：30 身障選手鳴槍下水**
2. **7：50 選手集合**

 **3. 8：00 開幕典禮**

 **4. 8：20 熱身操**

 **5. 8：30 下水泳渡 健走賞景**

 **6. 10：30-11：30凱歌榮歸，參觀名勝 [水域清場]**

**貳拾、本辦法如有未盡事宜，得隨時修正並公佈之。**

 上述公告之活動辦法，請勿擅自竄改內容，否則將追究法律責任

『**2017蘭陽海上長泳-迎向龜山**』長泳活動報名表[附表1-1]

單位名稱： 編號： 簡稱 [4字]

聯 絡 人： 職稱： 電話：

聯絡地址： 手機：

岸上聯絡人： 職稱： 手機： 請選陪同無下水之人員

長泳報名表：**[個人資料請務必書寫清楚，俾利辦理保險，請做2份，乙份交承辦單位[儘量**

 **以打字版本]，另乙份請參與者親自簽名，自行留存備查]非泳協會員無須填寫編號。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 姓 名 | 成泳編號 | 出生年月日 | 身份證號碼 |  | 姓 名 | 成泳編號 | 出生年月日 | 身份證號碼 |
| 01 |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  | 23 |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 27 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 28 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 夫妻檔 | 相加年齡 | 夫妻檔 | 相加年齡 | 夫妻檔 | 相加年齡 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| 2017年蘭陽海上長泳紀念品統計表 |
| 選手紀念品 | 份 |
| 增訂紀念品 |  份 |
| 選手紀念品┼增訂紀念品 總計 份  |

本表不敷使用時請自行影印，並請自行影印留存，如作業不及全員簽名，請也務必將此表先行填好寄出，再請隊員簽名留存備查並務必將表頭聯絡人、岸上連絡人書寫清楚，俾利聯繫。

『**2017蘭陽海上長泳-迎向龜山**』健行活動報名表[附表1-2]

單位名稱： 編號： 簡稱 [4字]

聯 絡 人： 職稱： 電話：

聯絡地址： 手機：

健行報名表：**[個人資料請務必書寫清楚，俾利辦理保險，請做2份，乙份交承辦單位[儘量**

 **以打字版本]，另乙份請參與者親自簽名，自行留存備查]非泳協會員無須填寫編號。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 姓 名 | 成泳編號 | 出生年月日 | 身份證號碼 |  | 姓 名 | 成泳編號 | 出生年月日 | 身份證號碼 |
| 01 |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  | 23 |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 27 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 28 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 夫妻檔 | 相加年齡 | 夫妻檔 | 相加年齡 | 夫妻檔 | 相加年齡 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| 2017年蘭陽海上長泳紀念品統計表 |
| 選手紀念品 | 份 |
| 增訂紀念品 |  份 |
| 選手紀念品┼增訂紀念品 總計 份  |

本表不敷使用時請自行影印，並請自行影印留存，如作業不及全員簽名，請也務必將此表先行填好寄出，再請隊員簽名留存備查並務必將表頭聯絡人、岸上連絡人書寫清楚，俾利聯繫。

**『2017蘭陽海上長泳-迎向龜山』活動**

 **長泳能力及健康切結書 [附表2-1]**

茲保證 等 名人員均為本單位成員[**絕無代替**]，參加2017蘭陽海上長泳-迎向龜山活動，身心皆健康，絕無任何不適長泳之疾病[含病史]，並絕無在吸食[施打]毒品、違禁藥物、熬夜、喝酒後下水，其游泳能力及體力，確能游畢全程，並恪遵活動辦法之規定；活動期間，如發生任何意外情事，本單位願負全責，主辦、承辦單位除依保險項目申請理賠外無需再負其他責任。

特立此書為憑

 此致

承辦單位：宜蘭縣頭城游泳會　　收執

參加單位： 蓋章

負 責 人： 蓋章 **負責人請親自簽名蓋章**

地 址：

電 話：

中華民國　106　年　　 月　　 日
請負責人務必親自簽署切結書並讓參與之成員了解，若有頂替或偽造之情事，一切法律責任自行負責，請帶隊負責人慎之。

**『2017蘭陽海上長泳-迎向龜山』活動**

 **健行活動健康切結書 [附表2-2]**

茲保證 等 名人員均為本單位成員[**絕無代替**]，參加2017蘭陽海上長泳-迎向龜山健行活動，身心皆健康，絕無任何不適健行之疾病[含病史]並恪遵活動辦法之規定；活動期間，如發生任何意外情事，本單位願負全責，主辦、承辦單位除依保險項目申請理賠外無需再負其他責任。

特立此書為憑

 此致

承辦單位：宜蘭縣頭城游泳會　　收執

參加單位： 蓋章

負 責 人： 蓋章 **負責人請親自簽名蓋章**

地 址：

電 話：

中華民國　106　年　　 月　　 日
請負責人務必親自簽署切結書並讓參與之成員了解，若有頂替或偽造之情事，一切法律責任自行負責，請帶隊負責人慎之。

**『2017蘭陽海上長泳-迎向龜山』活動**

 **長泳能力及健康切結書 [附表2-3]**

茲保證本人 為 單位成員，

[**絕無代替**]，參加2017蘭陽海上長泳-迎向龜山活動，身心皆健康，絕無任何不適長泳之疾病[含病史]，並絕無在吸食[施打]毒品、違禁藥物、熬夜、喝酒後下水，其游泳能力及體力，確能游畢全程，並恪遵活動辦法之規定；活動期間，如發生任何意外情事，本人願負全責，主辦、承辦單位除依保險項目申請理賠外無需再負其他責任。

※20歲以下請監護人簽名蓋章※本人為 之**監護人同意** 參加2017蘭陽海上長泳-迎向龜山活動，活動期間，如發生任何意外情事，本人願自負全責，主辦、承辦單位除依保險項目申請理賠外無需再負其他責任。

**監護人**： 蓋章 **[請親自簽名蓋章]**

出生日期： 年 月 日 身分證號碼：

地 址：

電 話： 行動電話：

**參加人**： 蓋章 **[請親自簽名蓋章]**

出生日期： 年 月 日 身分證號碼：

地 址：

電 話： 行動電話：
中華民國　106　年　　月　　日

**『2017蘭陽海上長泳-迎向龜山』長泳活動**

 **個人資料同意書 [附表3-1]**

**個人資料保護法**(以下簡稱個資法) 已於民國**101年10月1日正式施行**(行政院院臺法字第 1010056845 號令)，不論是個人、公務機關或非公務機關，皆必須遵守個資法規範，**本會亦有遵行個資法之義務**，以保護參加單位的個人資料。

　　依據個資法第8條的規定，**本會在取得各單位的任何個人資料時**，對於個人資料取得之目的、資料之類別、利用期間……等等，**皆有明確告知義務**，使各單位瞭解為何我們要取得各單位的個人資料、我們將如何利用各單位的個人資料以及各單位的相關權利等事項。

　　因此，本會請各單位簽署個人資料直接蒐集告知聲明之目的，係為確實**履行個資法第8條之告知義務**，若貴單位不同意本會合法取得以及利用貴單位的個人資料，本會亦將無法進一步對貴單位提供相關服務，如有不便，敬請見諒。

本次個人資料蒐集之目的在於辦理**2017蘭陽海上長泳保險及切結**，故只用於本次活動不挪做其它用途，貴單位負責人請簽署同意書，**俾利承辦單位為貴單位辦理保險及聯絡。**

參加單位： 計 人 蓋章

負 責 人： 蓋章 **負責人請親自簽名蓋章**

地 址：

電 話：

中華民國　106年　　 月　　 日

**『2017蘭陽海上長泳-迎向龜山』活動** [附表4]

單位名稱：

***無需便當者，請自行扣除費用75元，請儘量於頭城各餐廳自訂好吃的海鮮大餐***

|  |
| --- |
| 繳費明細表（長泳報名費含便當、飲料、紀念品、長泳游畢證書等） |
| ◎ 報名費 | 長泳 | 中華民國成人游泳協會會員（須有會員編號）會員每人　　　　700元X 　　人＝　　　　　　元 |
| 非會員每人　　　900元X 　人＝　　　　　　元 |
| 身障選手每人 650元X 　　人＝　　　　　　元 |
| 學生每人 650元X 　 人＝　　　　　　元 |
| 北岸白宮健走 每人400元X 　　人＝　　　　　　元 |
| ◎ 增訂便當 | 加訂便當每個 75元X 　個＝　　　　　　元 |
| ◎增訂紀念品 | 加訂紀念品每組500元X 　組＝　　　　元加訂紀念品單個300元X 　個＝　　　　元[顏色隨機] |
| ◎200萬保險 | 6月4日保費每人65元X 人＝　　　　　元[必繳保費] |
| 增加保險日期 | 6月3日-4日保費每人70元X 人＝　　　　　　元 |
| 增加保險日期 | 6月3日-5日保費每人76元X 人＝　　　　　　元 |
| 未滿15歲保費 | 1天23元. 2天24元. 3天27元6月 日**-**  日保費每人 元X 人＝ 元  |
| **總 計** | **元** |

|  |
| --- |
| **便當總數統計表【長泳選手+增訂便當】** |
| 葷食便當 | 個  |
| 素食便當 | 個  |
| 合 計 | 個  |
| **註：本餐盒統一訂製，品質保障，菜色美味可口** |

**註：電滙：宜蘭縣頭城鎮農會[本會]**

 **[行庫代號：6070021] [ATM代號951]**

 **帳號56012003167500 戶名：頭城鎮體育會游泳委員會**

* **並將電匯單影印留言書寫【參加單位名稱】**
* **檢查表一、表二、表三、表四等準備齊全**
* **掛號郵寄（261）宜蘭縣頭城鎮頂埔里一段251號**

**林寶妹收**

**電話：03-9770712 或 0939833180 總幹事游雪玉**

E-mai： lgj520520@ gmail.com E-mai：a9773174@gmail.com

『**2017**蘭陽海上長泳-迎向龜山』活動

公假證明申請書[附表5]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申請單位 |  | 電話 |  |
| 申請人 | 服務機關、單位全銜 | 服務機關、單位地址 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |