

## **“1-HKUST” Staff & Student Dragon Boat Team**

### **香港科技大學師生龍舟隊隊員守則**

#### **我們的抱負與使命**

使香港科技大學師生龍舟隊成為全港最出色的大學代表隊

1. 宣揚香港科技大學水上活動中心特色，提升香港科技大學師生龍舟隊隊形象
2. 提升香港科技大學師生龍舟隊至更高水平, 地位.
3. 在香港及國際賽事力爭佳績
4. 成為一隊有道德,優良及文明合群之隊伍
5. 為香港科技大學師生提供一個挑戰自我; 緞練團隊精神及良好身心機會.

#### **宗旨**

1. 各隊員忠於香港科技大學師生龍舟隊，並全心全意代表香港科技大學師生龍舟隊在任何賽事力爭佳績。
2. 各隊員須屏棄自我，互相合作，一切以香港科技大學師生龍舟隊之利益為依歸。

#### **一般守則**

1. 隊員必須遵從香港科技大學師生龍舟隊教練，龍舟隊隊長及職員的指示，並須遵守所有隊員守則，違規者教練將給予警告，再犯將被勒令退隊。
2. 隊員在言行上如對香港科技大學師生龍舟隊或其他隊員造成負面影響，教練會根據其嚴重性作出合理處罰，輕則口頭警告，重則勒令退隊。
3. 各隊員須依照集訓時間表出席集訓，訓練出席率不可少於 50%或以下之訓練，教練並有權否決其參選香港科技大學師生龍舟隊選拔資格，除特殊情況外，一般事假或病假均當缺席論。
4. 香港科技大學師生龍舟隊成員，如非代表香港科技大學師生龍舟隊參加任何龍舟賽事及其他運動比賽，需於一個月前申請，教練將在兩星期內回覆其申請結果。如發現沒有申報者，初犯者口頭警告，再犯則勒令退隊。
5. 如隊員被發現因參予其他龍舟隊活動而影響其在香港科技大學師生龍舟隊之活動及表現，總教練有權取消其參予賽事之資格及勒令退隊。
6. 隊員被發現使用禁藥者，將被終身剝奪參加所有香港科技大學師生龍舟隊及代表隊活動之權利。
7. 隊員一個月出席率低於 40%或以下之訓練，隊長將對該隊員作出口頭警告，第二個月仍低於 40%或以下之訓練，會發出警告信。如於三個月內出席率未能達致 40%或以下之訓練，教練可勒令該隊員退隊。
8. 教練團有權隨時對本守則作出何更改，香港科技大學師生龍舟隊成員請留意訓練中心之電子通告。

#### **惡劣天氣安排**

1. 一號風球生效時，所有訓練如常進行。

2. 三號或以上風球生效時，紅色暴雨及黑色暴雨警告生效時，所有訓練取消。
3. 天氣寒冷時，如氣溫保持在 10 度或以下，所有水上訓練取消。
4. 如訓練當日天氣極壞時，教練將於訓練前 5 小時前電郵, WhatsApp 或電話通知各隊員當日訓練安排。
5. 當三號或以上風球生效時，紅色暴雨及黑色暴雨警告於當天上午 6 時前除下，所有訓練如常進行。而三號或以上風球，紅色及黑色暴雨警告於當天下午 5 時前取消，則晚上訓練如常進行。

### 香港科技大學師生龍舟隊隊員選拔

1. 教練團將為每一次海外或本地賽事訂定選拔方案，所有隊員不得異議。
2. 挑選個別隊員代表香港出賽為教練團會與總教練責任，教練團會按隊員對訓練之**投入程度、集訓表現及出席率**等方面作出決定，隊員不得異議。
3. 賽隊入選名單並無正負選之分，並於每次賽事一個月前公佈。最終出賽者名單則由各教練共同決定。
4. 隊員須於主要海外或本地賽事比賽前一個月入隊，方有代表隊選拔資格，如測試成績優異且得到教練提名，也可以參加選拔。

### 香港科技大學師生龍舟隊代表隊隊員守則

1. 入選隊員在入選名單公佈後至比賽正式開始期間出席率不得少於 50%或以下之訓練，否則其入選資格可能會被取消。
2. 所有賽事入選者均不可代表其他團體參加同一賽事，非入選者除外，惟需事先得到管委會的批准。
3. 如隊員入選後始發覺未能出席該比賽，須於出發或開賽前最少三星期通知領隊，否則可被取消一次代表的資格.特別原因除外。
4. 在參予本地或海外賽事時，隊員可攜同任何人士參觀或同行，但須於出發前最少兩星期獲得領隊或總教練的批准。如獲批准，有關同行者需自行安排交通及食宿，並不得妨礙隊員進行代表隊之任何活動。
5. 比賽前 1 個月，隊員不可以參與其他未獲批准的賽事，以免影響參賽的表現。
6. 在賽事進行時，代表隊隊員必須：

a) **嚴守香港科技大學師生龍舟隊紀律。**

b) 絕對**服從教練團**或隊長的指示。

c) 除獲教練特別指示外，任何時間跟隨隊伍集體活動。

d) 行為檢點，為香港科技大學師生龍舟隊 建立正面、文明及良好形象。

e) 入鄉隨俗及絕對遵守大會之一切規則，如有對大會任何意見，必須經由教練處理，不得個別向大會申訴或抗爭。

f) 任何隊員如有違反上述守則，教練將按其嚴重性作處罰，輕則口頭警告，重則取消其出賽資格，並在賽事完後有紀律處罰。

g) 每年均會舉行龍舟代表隊隊員招募以提升集訓隊的水準，參加者均需通過指定的體能測試、水上技術測試及面試。入選者將加入本隊接受常規訓練，一般而言，是每星期一次陸訓和兩次水訓。