

2023 第二十屆金門海上長泳活動實施辦法

一、活動目標：

1. 推展游泳運動，培訓游泳選手。
2. 開拓水域活動，擴展健康旅遊。
3. 增進運動人口，提倡正當休閒。
4. 促進觀光發展，活絡整體經濟。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：金門縣政府、金門縣議會

四、承辦單位：金門縣政府教育處、金門體育會

五、協辦單位：中華民國成人游泳協會、金指部、金門酒廠實業股份有限公司、金門縣立體育場、維他露食品股份有限公司、國立金門大學、金門縣消防局、金門縣警察局、金門體育會游泳運動委員會、金門體育會鐵人三項運動委員會、金門縣衛生局、衛福部金門醫院、陸軍金門地區支援營醫療連、金門縣林務所、金門縣水試所、金門縣港務處、烈嶼鄉公所、烈嶼鄉代表會、金門縣養工所、金門日報社、金門海巡隊、金門岸巡總隊、金門紅十字會、上林村公所、黃埔村公所、九曜旅行社、易飛網、金瑞成貢糖、醫護鐵人、中華路跑協會。

六、活動日期：2023 年 7 月 16 日（星期日）

七、活動地點：金門縣烈嶼鄉東崗海邊（習山湖公園）。

八、活動內容：

1. 海泳項目：800 公尺、1200 公尺、2400 公尺
 2. 報名資格：須滿 10 歲以上，65 歲以下
 3. 人數限制：1000 人
 4. 海泳報名費：新台幣 700 元；晶片保證金 100 元，合計新台幣 800 元整
海泳之夜：請於報名表勾選葷素，繳交代辦餐費\$600 元整，限 300 人
 5. 報名日期：即日起至 6 月 17 日 17:30 止，若名額額滿將提早截止報名。
 6. 限時：11：00 前，未完成泳渡者一律強制接送上岸
 7. 集合時間：07：00
 8. 活動時間：08：10（依單位編號次序下水）
 9. 集合地點：東崗海邊（習山湖公園）
 10. 報名禮：泳帽、紀念服
 11. 完賽禮：泳畢證書、紀念酒、飲料
- ※每人身上限佩戴自己晶片，若有 2 個以上晶片或違規情事則禁止下水並取消競賽資格。

※身障選手及陪同之救生員：報名需附手冊可享報名費 300 元(及 100 元晶片保證金，合計 400 元)，請於當天報到出示相關證件將退其差額 400 元。

※凡報名之選手將於領取參賽物品時，獲得由大會所提供之紀念服乙件。報名時請確實勾選尺寸，無勾選衣服尺寸者將以 M 發送。大會紀念服為贈品，大會保留更改尺寸發給之權利。

九、報名資格：

1. 凡愛好游泳者，參賽年齡限制為 1958 年以後出生~2013 年以前出生者（未成年人由參加單位以具有救生技術能力之成年人全程負責安全），身體健康並具長泳能力，亦可報名參加。
2. 身障選手每位須有一位合格救生員陪同參加，負責游程之安全保護。未符合以上資格者，請勿報名參加。

十、報名辦法：

※為安全考量採團體報名/需 2 人以上組隊參加

1. 報名網址：<https://forms.gle/CXmsgQqRpvTJjUB9>

金門體育會 電話:(082)311148 傳真:(082)326442

金門體育會 MAIL:kmcosport@gmail.com

相關報名表單資訊連結網站：金門體育會 FB：

<https://www.facebook.com/groups/1630542833646416>

報名完成後請加入 LINE 群組，以便通知重要事項

<https://line.me/ti/g/Pa2cTiG-eq>



2. 帶狀活動歡迎海上長泳、陪伴眷屬或一般社會民眾報名參加。
3. 歡迎具有急救醫護證照之泳者，參加醫護救援志工，如願意擔任醫務志工者，在報名表上醫務志工欄打 V。
4. 報名時請依實際參賽人身分證字號(外籍人士則以護照號碼)之有效證件(身分證或護照)上個資為依據進行報名，請詳加評估自身實力，報名手續完成者，不得以任何理由要求更換人名，亦不得因無法參賽轉讓該報名資格。無完成報名者將不具參賽資格，嚴禁轉讓資格，如有意外發生應負連帶保險理賠及法律責任。
5. 繳費完成後，請將匯款單影本連同報名表、保證書、同意書、報名費統計表，以掛號郵寄至金門體育會

十一、參賽物資領取方式：

※凡完成繳費，完成報名手續者，請於以下時間及地點領取物資

日期：7 月 15 日（星期六）15:00~17:30 止逾期不候。

地點：金門體育會 金門縣金城鎮民族路 261 號

1. 報名回執單電子檔將統一於活動前一星期寄發 e-mail，請持本會 e-mail 寄發的賽前報名回執單以領取參賽物品。
2. 領取時領取者需出示領取者之證件並簽收回執單副本。本人無法親自領取者，可委託他人代理，受託者亦需出示證件以備查驗，如有被冒領，本會一概不負責。
3. 於參賽物品領取日前尚未收到電子回執單者，請洽詢本會，或憑參賽者身分證明文件，於領取期限內逕自領取地點查詢並辦理領取作業。

十二、獎勵要項：

1. 凡參加者均贈送泳帽、紀念服、泳畢證書、礦泉水、飲料、精美紀念品等。
2. 為獎勵長久以來支持金門本項活動的泳友們，凡曾經參加金門海上長泳活動達 13 次以上人士（需於報名時檢附泳畢證書證明），大會頒給特別獎。
3. 夫婦二人年齡合計 120 歲（含）以上者，活動當日長泳會場大會設有攝影組，請於當日 08：00 前由服務人員引導在主舞台現場拍照合影留念，並於當日中午按編號領取活動合照專屬證書紀念。
4. 主辦單位針對本屆參加人數最多前六名之隊伍獎勵（需達 25 名以上並確實參加、金門本地隊伍除外）。

十三、感應晶片：

1. 選手在報名時已預繳新台幣 100 元作為晶片保證金。此晶片保證金將於比賽會場選手歸還晶片時發還，當天逾期未繳回晶片者，保證金恕不退還。
2. 請選手衡量自身實力，切勿爭先恐後，發揮運動家精神，禮讓實力較佳選手優先出發。
3. 每人身上限佩戴自己晶片，若有 2 個以上晶片或違規情事則禁止下水並取消競賽資格。

十四、注意事項：

1. 為安全起見，本活動不受理現場報名，參加選手應自備具國家安全標準之救生浮標或浮板。
2. 下水前參加各隊請妥為編組，3 人一組，彼此相互照應，參加者均應戴大會提供之泳帽，每組應配置哨子以應緊急之用。

3. 活動當日選手下水順序以單位編號次序（依報名先後順序排列），由大會廣播依單位編號次序分批下水，下水前選手須向大會檢錄處報備下水人數，並繳交選手證（以利大會掌握下水人數）。
 4. 各隊選手上岸時均須清點人數無誤後，向大會服務處領取選手證（以利大會掌握上岸人數）。
 5. 泳渡中途如感身體不適，請勿慌張，保持鎮定，可藉個人自備浮具歇息並脫泳帽揮舉求救或吹哨子以便救生人員救援。
 6. 本次活動並非競賽，各參加人員以輕游慢泳方式進行，務必量力而為，800 公尺游最內側，1200 公尺游中間、2400 公尺游最外側，2400 公尺泳者游完 1200 公尺，需上岸再下水游第二趟。
 7. 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船艇接送上岸，停止泳渡。
 8. 為安全起見，本活動不鼓勵幼兒及非常年老者參加。
 9. 各單位車輛請依大會規定或由服務人員指示停放地點。
 10. 活動當天參加者請著輕便休閒服、短褲、涼鞋或拖鞋。
 11. 參加者同意大會有權將本次活動之相片、錄影，使用於公共出刊、展出、播放之宣傳用途上，不得異議。
 12. 活動當天如遇天候、海象不佳或人力不可抗拒之狀況，活動得宣布停止。活動若經取消，主辦單位將公告說明。所有紀念品及贈品仍依活動辦法發給，報名費均已支用於發給的紀念品及贈品，不再退費。
- 請詳閱本競賽規程, 如有未盡之事宜，得由大會修正公佈之。本規程內容依大會解釋為準，大會保留最終修改與解釋之權利。**

十五、公共意外險注意事項：

各位親愛的選手們：運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己長泳當日狀況量力而為，並請於活動前一日有充足的睡眠及當日長泳前 2 小時吃早餐。大會為本次活動投保公共意外責任險(所有細節依大會與保險公司簽訂之保險契約為準);投保項目及金額如下：

1. 統一辦理 2023 年 7 月 16 日 200 萬元保險含 10 萬元醫療；參加人員請依個別需求自行增加必要之保險。
2. 如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加！
 - (1)心絞痛、心肌梗塞、心律不整等心臟或心血管疾病或裝人工節律器
 - (2)高血壓、低血壓、血糖不穩、羊癲癇等疾病（含病史）

十六、帶狀活動流程：

1. 名額有限，額滿即終止報名，不受理現場報名

2. 活動時間:112 年 7 月 16 日上午 09:00~11:00

3. 活動地點：東崗海域

4. 活動項目：

(1) 聲光科技智能運動體驗：限 100 人，性別、年齡不拘

A. 在限定時間內，依活動要點完成活動者。

B. 取最優前十名，各頒紀念品乙份。

(2) 戰技考驗：限 50 組，兩人一組，性別、年齡不拘

A. 鳴槍後兩人一組，合力抬起彈藥箱，跑至定點，將彈藥箱放置後，兩人快速跑至射擊區，分採臥姿、跪姿、立姿射擊，每站要射中一發，才可至下一站射擊，完成後至掃雷區，以掃雷器尋找藏於沙灘裡之地雷替代物，每人累計找出二枚，快速回到指定點，完成停錶。

B. 每組限時 10 分鐘，超過 10 分鐘中止比賽，不計算成績。

C. 取最優前十名，各頒紀念品乙份。

(3) 飛鏢好手：限 100 人，性別、年齡不拘。

A. 每人飛鏢 10 支，距離 3 公尺，依標靶上的分數累計所得分數，積分多者為勝。

B. 飛鏢沒停在靶上以零分計，不可重射。

C. 取最優前十名，各頒紀念品乙份。

十八、優惠服務：

交通、食宿優惠服務：

1. 九曜旅行社：連絡電話：082-322711

服務項目：代訂機票住宿

2. 易飛網：連絡電話：02-7725-0800

服務項目：代訂機票住宿

特產優惠：

2. 金瑞成貢糖：連絡電話：082-363389

服務項目：貢糖、金門特產

活動程序表：

日期	時間	活動內容	地點	備註
7/15	15:00-17:30	團隊報到	金門縣立體育場體育館內	
7/16 (日)	07:00~07:30	全體選手集合報到	東崗海邊 (習山湖公園)	帶隊至東崗海邊(習山湖公園)海泳活動會場隊牌後集合完畢(依編號次序排列)
	07:30	全體選手集合完畢	東崗海邊 (習山湖公園)	
	07:30~07:50	開幕典禮	東崗海邊 (習山湖公園)	大會開幕、主席、貴賓致詞、長泳安全相關說明
	07:50~07:55	熱身操	東崗海邊 (習山湖公園)	選手熱身(身心障礙選手先行前往起點)
	08:00~08:10	身心障礙選手下水	東崗海邊 (習山湖公園)	身心障礙選手先行出發
	08:10	鳴槍下水	東崗海邊 (習山湖公園)	各隊持隊牌依編號順序、收妥選手證，辦理檢錄，並依序入水
	08:30~10:50	長泳進行	東崗海邊 (習山湖公園)	完成海上長泳後，選手向證書組領回選手證，並領取證書>各隊隊員均完成長泳，清點人數無誤後，向大會服務處報備後自行離開
	11:00	活動結束	東崗海邊 (習山湖公園)	進行水域清場，未完成泳渡者一律強制接送上岸