

102 年打造運動島 幽玄益智單車成年禮簡章

- 一、宗旨：為響應教育部體育署打造運動島計畫，提倡青年正當休閒運動、抒發壓力，開拓視野，邁向健康、青春、活力，培養運動家精神，喚起民眾正視自行車在短程交通代步、休閒、運動健身、環保等各方面的正面功能，激發各界尊重自行車的行車路權，建立臺灣的優質文化，並鼓勵家長一同陪騎，共同參與一起見證，孩童成長的喜悅。
- 二、指導單位：教育部體育署、臺南市政府
- 三、主辦單位：臺南市體育處、臺南市體育總會
- 四、承辦單位：臺南市幽玄圍棋推廣協會
- 五、協辦單位：臺南市教育局、臺南市警察局、臺南市消防局、臺南市環保局、臺南市體育總會圍棋委員會、臺南市體育總會登山越野自行車委員會、鄭喬文理補習班
- 六、活動時間：102 年 7 月 21 日（星期日）上午 6：00 至 10：30。
上午 5:40~6:00 報到集合（領取毛巾及礦泉水），6:10 長官致詞，6:30 出發，10:30 前完成全程路線騎乘者頒發完騎證書。
- 七、行車路線：國立臺南生活美學館旁廣場（集合地點） → 中華西路 → 省道 17 號 → 國姓橋 → 將軍區吉安宮（折返點） → 國姓橋 → 省道 17 號 → 中華西路 → 生活美學館旁廣場
- 八、參加對象：
 1. 就讀臺南市各公、私立高中職在學學生（免報名費）。以學校團體報名優先。
 2. 陪騎民眾，歡迎有騎乘經驗之社會人士參與（報名費每人 300 元）。歡迎家長一同陪騎，共同參與一起見證，孩童成長的喜悅。
- 九、報名方式：
 1. 報名資料：填寫報名資料表（本活動為選手辦理保險，各項資料請詳填），學生證核對（陪騎民眾繳交 300 元）。學校單位請以團體報名為主，並派領隊老師全程陪騎（陪騎領隊免報名費）。報名完成者於 7 月 16 日至 7 月 19 日至原報名點領 T 恤上衣一件，於活動當天穿著。如有各項問題請來電洽詢，詢問電話：(06)2296497。
 2. 報名日期：即日起至 7 月 5 日止，高中職學生限額 250 人，請即早報名，額滿截止。
 3. 報名方式：逕洽以下地點：
 - (1)：臺南市幽玄圍棋推廣協會：臺南市中西區中山路 70 號 2 樓 (06) 2296497
 - (2)：鄭喬文理補習班各分班：
 - 民德分班：臺南市北區西門路三段 268 號 (06)2239464
 - 崇明分班：臺南市東區崇明路 290 號 (06)2600268
 - 長榮分班：臺南市東區長榮路二段 146 號 (06)2347070
 - 逢甲分班：臺南市南區三官路 27 號 (06)2641131
 - 海佃分班：臺南市安南區海佃路一段 409 號 (06)3507906
 - 永康分班：臺南市永康區中華路 700 號 (06)3015325
 - 復興分班：臺南市東區裕興街 79 號 (06)3316791
 - 佳里分班：臺南市佳里區中山路 154 號 (06)722732
 - 安平分班：臺南市安平區怡平路 360 號 (06)2996255
 - 東棋分班：臺南市東區崇明路 101 號 (06)3350765

十、注意事項：

1. 本活動因不可抗拒之因素或天候狀況，得宣布延期或取消辦理，氣象局宣布臺南市豪大雨特報或颱風警報須停班停課時亦同。
2. 活動當天穿著大會所發 T 恤上衣參加活動。
3. 報名前請審慎評估自身體能狀況。
4. 騎乘中手機、健保卡、身分證、個人藥品、金錢等請隨身攜帶。
5. 務必配戴安全帽，並遵守交通規則，聽從領隊指揮。
6. 車輛務必加裝前、後車燈，並攜帶雨具（自行車專用或兩件式雨衣），以備不時之需。
7. 遇天候不良或不可抗拒因素時，主辦單位有權臨時變更行程或終止活動，參加者必須遵從主辦單位之緊急應變措施。
8. 騎乘時如感身體不適切勿勉強，應盡速告知領隊。

十一、本簡章如有未盡事宜，得由大會隨時提出修正並公布之。

個人必備裝備		
項	裝備名稱	用途及說明
1	單車安全帽	保護頭部避免曝曬傷。
2	頭巾或魔術巾	防止流汗及曬傷。
3	車衣、袖套	活動當天穿著大會所發 T 恤上衣參加活動，可搭配袖套防曬。
4	雨衣	兩截式，勿穿小飛俠單件披風式雨衣，以免絆倒。
5	單車鞋	禁止穿拖鞋騎車，專用涼鞋除外，並穿襪子(鞋帶必須固定以免捲入齒盤)。
6	單車水壺	600cc 單車水壺乙個。
7	腰包或背包	放置個人物品。
8	隨身證件	身分證、健保卡。

自行車活動安全守則

遵守時機		發生狀況	應 變 處 置
安全維護準備		衡量個人體能及有隱、宿疾病	必須事先告知主辦單位人員以諮詢防範措施。
		簡易識別屬於本次車隊成員	穿著大會 T 恤。
		車隊處在休息狀態	離開車道；調整體力；補充水分；暖身緩和再上路。
行車前		暖身運動	筋骨伸展體操。
		車況檢查	煞車、胎壓(輪胎充氣量)、飲用水。
		自行車管理	隨身裝備自行保管，以便利可取為原則。
		裝備檢查	單車安全帽、防曬防汗頭巾、車衣車褲、袖套、雨衣、防滑單車手套、運動防曬太陽眼鏡、單車水壺、單車背(腰)包、隨身證件、零用現金
		安全檢查	各零件確實鎖緊，輪胎、輪圈、鋼絲、煞車仔細檢查。
		服裝檢查	絕對避免過於寬鬆，雨衣採用兩截式，避免行車時掛勾外物，造成危險。
		身體防護措施	防曬乳、護膝、長統襪。行經隧道須脫下太陽眼鏡恢復能見度。
行車中	遵守交通規則	遵守交通規則	繫緊安全帽。不闖紅燈，不搶黃燈。不蛇行或突然轉向，不競速，保持適當車距。轉彎先減速。嚴禁與人車爭道。
		尊重優先路權	上坡者及危險側先行、幹道先行、右方先行、直行先行。
	騎乘技巧注意	安全騎乘技巧	養成雙手同時煞車習慣，避免自行車向前傾。採取適當的煞車距離。下坡段身體重心後移，過彎時腳部壓車。適當的檔位選擇，事前的技術練習。
		良好正確的騎乘習慣	靠路邊停車。注意後方來車，明確表明行進動向。行車注意力分配：前方 60%，後方 40%。
	行車注意事項	行車秩序掌控	弱者先行強者墊後，保持適當車距，絕不併排前進。勿隨意超車，若必須超越，應禮貌性口頭提醒，由左側加速超前至適當距離再回原車道正常車速前進。
		行車速率掌控	勿超越帶頭車，勿落後押隊車。
		行車專注掌控	眼觀四面耳聽八方，切勿配戴 MP3、IPod 或講行動電話，隨時提高警覺，集中注意力應付突發狀況。
		行車路況掌控	施工路段、路面損壞或道路積水及碎石區易打滑造成車損，應放慢車速或繞道而行。
	突發狀況處置	車輛故障損壞無法立即修復	立即告知隨行人員，由隨行檢修車免費檢修。若有更換零件，費用由參加人員自行負擔。
		身體不適體力不支	勿勉強騎車，搭乘隨行行政車。
		突發狀況	各警察、消防機關均可協助活動急難支援。意外發生立即撥打 110、119 求助。

幽玄益智單車成年禮 學校報名總表

學校名稱		承辦 聯絡人		聯絡人 電話			
領隊 1 姓名		領隊 2 姓名		領隊 3 姓名			
參加人數 (含領隊)	男： 人	男款 T 恤 件數	S	M	L	XL	2XL
	女： 人	女款 T 恤 件數	S	M	L	XL	2XL

(參加學生 14 位以下一位領隊老師免報名費，參加學生 15 位以上二位領隊老師免報名費)
(團體報名單位每位參加者亦需填寫個人資料表)

幽玄益智單車成年禮 報名個人資料表 (本表不夠使用者請自行影印)

姓 名		出生年月日	年 月 日	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		學校班別		<input type="checkbox"/> 年 班 <input type="checkbox"/> 領隊老師
聯絡地址				
電 話		手 機		服裝尺寸
緊急連絡人		手 機		關 係
電 話 (H)		電 話 (0)		
特殊病歷	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請詳述：			
參加者志願書	本人保證身心健康，無心血管疾病，志願參加本單車成年禮活動，活動中若發生任何意外事件，本人願負全責，一切依主辦單位相關規定辦理。			
	參加者簽名		簽名日期：	年 月 日
家長同意書	本人(家長)_____同意(參加者)_____參加幽玄益智單車成年禮活動，並保證其身心健康，活動中若發生任何意外事件，本人願負全責，一切依主辦單位相關規定辦理。			
活動費用	<input type="checkbox"/> 免收報名費	<input type="checkbox"/> 報名費 300 元	經辦簽章	

T 恤尺寸： S、M、L、XL、2XL

領隊老師亦請填寫報名個人資料表