

## 短道速滑運動員訓練須知及同意書

- 1) 本人清楚明白全職運動員訓練時數為每月 100 小時，兼職運動員訓練時數為每月 60 小時，無法滿足的話訓練時數需要轉為兼職運動員或退出 ETG 運動員。
- 2) 本人清楚明白（適用於成年全職運動員），成年短道速滑全職運動員必須按照總教練的要求訓練。成年全職運動員以海外訓練為主，如未能跟隨總教練安排訓練，必須提交自行安排的全職海外訓練計劃，並需要得到總教練同意。如未能達到全職海外訓練要求，本人自願轉為兼職運動員或退出 ETG 運動員。
- 3) 本人清楚明白本地青少年短道速滑 ETG 運動員必須出席中國香港滑冰聯盟（HKSU）或 HKSI 安排的每週訓練課程(包括:冰上訓練及陸地訓練)，並且滿足體院的訓練時數要求。
- 4) 本人清楚明白每次冰上訓練及陸地訓練時數按實際訓練時間計算，加上最多 0.5 小時的熱身和 0.5 小時的放鬆運動。比賽日可計時數為 8 小時，賽前訓練按實際時間計算。
- 5) 本人清楚明白自行訓練時數（無教練指導）的最高限制為每月總訓練時數的 10%。超出此限制的任何訓練時數將不計入每月訓練時數。只有體院教練不在港的情況下，在港青少年運動員按照教練安排的自行訓練內容，才不受 10% 比例限制。
- 6) a) 本人清楚明白如果運動員因病或受傷而無法參加訓練，應在病情/受傷發作後的 3 天內提交相關醫療證明。因上述原因停止訓練超過 7 天的運動員應安排到香港體育學院運動醫學中心（SMC）進行醫療檢查和適當的後續處理。如因特殊原因（如海外訓練或住院）無法前往 SMC，需事先獲得總教練批准。除上述目的外，每月治療的最高限制（包括但不限於物理治療、手法治療）為總培訓時數的 10%。超出此限制的任何治療時數將不計入每月訓練時數。  
b) 本人清楚明白如果運動員需要長期休養，必須提供醫生紙，清楚寫明病因及休養開始及結束日期，並且需要提供醫生證明康復後可以繼續進行短道訓練及比賽。
- 7) 本人清楚明白上一個月的訓練時數表（必須有教練簽名）和相關證明文件（適用於海外自行安排的訓練:收據、冰場證明）必須在每月 5 日前提交給香港體育學院滑冰部。  
a) 未能在每月 5 日按時交回訓練時數表，將直接失去該月的 ETG。  
b) 未能達到每月訓練時數要求（兼職運動員為 60 小時；全職運動員為 100 小時）將導致該月 ETG 的暫停發放。如果運動員能在 3 個月內補足訓練時數，則被暫停的 ETG 將被重新發放，否則被暫停的 ETG 將被取消。
- 8) 本人清楚明白如果運動員計劃進行海外訓練，必須事先提交海外訓練申請書並獲得總教練的批准，否則訓練時數將不被認可。提交虛假收據及簽名等均會被按退出 ETG 處理。

Name of Scholarship Athlete:  
獎學金運動員名稱：

Scholarship Athlete's Contact Number:  
獎學金運動員聯絡電話：

---

Scholarship Athlete (Guardian) Signature:  
獎學金運動員(監護人)簽署：

---

Scholarship Athlete's Contact Email:  
獎學金運動員聯絡電郵：

---