

2023 年基隆外木山海上長泳活動實施計畫

壹、目的：

- 一、提倡全民運動風氣，展現海洋城市特色，鼓勵民眾親近海洋，落實運動融入海洋，達到提升國民生活品質為目標。
- 二、將基隆市觀光休閒、農漁產業及運動競技相結合，使本項活動成為具有地方特色的休閒活動，為本市觀光、產業及體育注入新活力，帶動地方繁榮。

貳、指導單位：教育部體育署

參、主辦單位：基隆市政府

肆、承辦單位：基隆市立中山高級中學

伍、協辦單位：

基隆市議會、行政院海洋委員會海巡署第二巡防區指揮部、行政院海洋委員會海巡署艦隊分署第一海巡隊、行政院海洋委員會海巡署北部分署第二岸巡隊、台灣電力股份有限公司協和發電廠、交通部觀光局北海岸及觀音山國家風景區管理處、基隆市體育會、海興游泳協會、基隆市義勇消防總隊、基隆市紅十字會兩港救生隊、基隆市水上救生安全協會、基隆市中山區協和里辦公處、基隆市安樂區內寮里辦公處、協安宮管理委員會、基隆市政府教育處、基隆市政府產業發展處、基隆市政府交通處、基隆市政府觀光及城市行銷處、基隆市政府綜合發展處、基隆市政府民政處、基隆市政府工務處、基隆市警察局、基隆市消防局、基隆市衛生局、基隆市環境保護局、基隆市公共汽車管理處、基隆市中山區公所、基隆市安樂區公所、基隆市暖暖區公所、基隆市仁愛區公所、基隆市中正區公所、基隆市七堵區公所、基隆市信義區公所、基隆市立德和國民小學。

陸、實施內容：

- 一、日期：中華民國 112 年 6 月 11 日（星期日）上午 06：00～13：00。
- 二、地點：基隆市外木山（木山澳仔）漁港→基隆市大武崙（澳底）漁港，全程約 3200 公尺。
- 三、參加資格：
凡國內外愛好海泳，年滿十歲(民國 102 年 6 月 10 日(含)前出生)以上身體健康，具有長泳能力者，以機關團體、社團為單位團體報名，未滿十八歲需附家長或監護人同意書(如附件一)，並由報名單位指派具有救生技術能力之成年人全程陪同負責安全。

四、報名：

- (一) 報名方式：一律使用網路報名，網址 <http://www.kl2023.tw/>
- (二) 報名時間：自 112 年 4 月 10 日(星期一)12:00 起至 112 年 4 月 21 日(星期五)20:00 止。
- (三) 人數：僅接受團體報名（請以社團或機關團體為單位報名）每一團體最少三人始得報名，下水時每三人為一組。
- (四) 費用：報名費為每人繳交新台幣 600 元整，身障人士每人繳交新台幣 300 元整。請於 112 年 4 月 26 日(星期三)前使用網路列印繳費單繳費，若未於期限內完成繳費視同放棄報名資格。報名費用含團體意外保險費、午餐便當及礦泉水、紀念品等。
- (四) 注意事項：
 1. 基於安全考量，當報名人數達 2500 人時則立即停止受理報名作業。大會隨時於報名網站公告受理報名人數。
 2. 報名手續完成後，請將「大會留存收據聯」寄回基隆市立中山高級中學學務處；地址(20345)基隆市中山區文化路 162 號，電話:02-24248191 轉 23。
 3. 「海泳能力及健康狀況聲明切結書(附件一)」及「未滿十八歲參加者之家長或監護人同意書(附件二)」請寄回基隆市立中山高級中學學務處或親簽後拍照上傳至報名網站指定位址。

五、活動內容：

(一) 活動流程：

2023 年基隆外木山海上長泳活動行程表 中華民國 112 年 6 月 11 日(星期日)		
時間	活動內容	備註
06:30~ 07:30	報到	採團體報到，領取參加證及紀念品等
07:30~ 08:00	開幕典禮	外木山漁港停車場
08:00~ 09:00	鳴槍下水	依報名順序分梯次下水 現場以泳帽顏色區分下水順序
09:00~ 11:30	完成挑戰	頒發完成挑戰證書及泳渡獎章
11:30~ 15:30	場地復原	
15:30~ 17:30	賦歸	

(二) 活動規則：

1. 檢錄：

- (1) 下水前請依從大會規定，以團體為單位至報到處檢錄。
- (2) 檢錄後以團體為單位領取個人電子感應裝置，並依大會編配編號佩帶。

(3) 未到或不下水人員之電子感應裝置請務必歸還大會，以利掌控人員下水上岸之安全。

2. 下水順序及必備物品：

(1) 為使活動流程順利進行，安排參加本活動之身障人士於 7:45 先行下水。

(2) 開幕典禮完成後，各團體依報名順序分批下水。

(3) 參加人員需帶大會發給之**識別泳帽**(現場以泳帽顏色判別下水順序)及佩帶**個人電子感應裝置**，並需自備**救生安全器材**(魚雷浮標或浮板等)。

(4) 為維護秩序及安全，未戴識別泳帽及救生安全器材者不得下水。

(5) 上岸時，各參加隊伍應盡速清查人數，以團體為單位領取挑戰證書。

(三) 注意事項：

1. 外木山環境景觀優美，且本活動非競賽性質，請以輕鬆心情欣賞沿途美景，抱持健康休閒的快樂心情親近海洋游完全程。
2. 長泳進行中如感身體不適，請勿慌張，可藉助個人浮具歇息，並脫帽或請隊友吹哨子求救，以便大會救生人員即時救援。
3. 活動當天依報名順序以泳帽顏色分梯次全部下水後即進行清場，落單選手及所有人不得再下水。
4. 活動地點偶爾有小水母出沒，請盡量穿著水母衣或相關衣著。
5. 各單位人員全體游畢後，請確實清點人數，始向大會領取完成證書。
6. 所有參加者應於上午 11 時前上岸，逾時之人員則由海上維安單位載送至岸上，以維護活動品質。
7. 活動當日若遇有颱風警報、海象不佳，或特殊狀況時，將於報名網站公告活動取消，紀念品等另行郵寄。
8. 活動期間將安排接駁車接送泳客，請各團體將車輛停放於分配之停車場，避免集中於起點附近或佔用私人土地造成交通堵塞。
9. 若於海中拾獲泳客掉落物品，請交由終點或起點的服務處，由承辦單位造冊供參加人員認領。當日無人領回之物品，彙整後拍照造冊再於網路公告招領。
10. 為因應新冠肺炎防疫需要，活動前若有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀之民眾，請勿參加並務必事先告知承辦單位(基隆市立中山高級中學學務處，電話 02-24248191#23)

11. 活動防疫規劃及防疫措施，依中央流行疫情指揮中心公告之最新規定滾動修正，並公告於報名網站。

2023 年基隆外木山海上長泳活動 海泳能力及健康狀況聲明切結書

茲切結證明本團體 _____，計 _____ 人參加 2023 年基隆外木山海上長泳活動，均具備海泳 3200 公尺以上之能力且其健康狀況良好，參加活動期間，成員之海泳能力與健康情形，均由本單位全權負責，特此切結。

此致

基隆市立中山高級中學

切結團體： _____ (戳記)

負責人： _____ (簽名蓋章)

中 華 民 國 112 年 _____ 月 _____ 日

※ 參加人員閱畢本切結書後請簽名 (人數超過時，請以粘貼方式附於本表)

※本切結書請以正楷工整書寫並於 112 年 5 月 12 日前連同報名費大會留存收據聯、未滿 18 歲參加者之家長同意書等，逕寄 (掛號) 至基隆市立中山高級中學 (20345 基隆市中山區文化路 162 號) 學生事務處收。

※若無法連同收據聯寄回承辦單位時，亦可利用報名網站公告之網址或 email 拍照後上傳。

2023 年基隆外木山海上長泳活動

未滿十八歲參加者家長同意書

茲同意切結人之子弟參加 2023 年基隆外木山海上長泳活動，並保證具有海上長泳能力且健康狀況良好。

如因能力及健康問題而發生任何事故，均由切結人自行負責，特此切結。此致

基隆市立中山高級中學

切結人：(簽名蓋章)

身分證字號：

詳細地址：

聯絡電話：

中 華 民 國 112 年 月 日