

Y Fitness 戶外綜合運動班須知

衛生須知：

1. 所有教練及學員需於上課前自行量度體溫，如體溫超過 37.5 度，或有乏力、乾咳、呼吸困難、上呼吸道感染病徵，應先就醫及向本會申報，並自行在家隔離 14 天，避免上課。
2. 所有教練及學員如曾接觸新型冠狀病毒患者，需於上課前向本會申報，並自行在家隔離 14 天，避免上課。
3. 所有教練及學員如於 14 日內曾外遊，需於上課前向本會申報，並自行在家隔離 14 天，避免上課。
4. 所有教練及學員如為新型冠狀病毒患者，需向本會申報，在完全康復之前避免上課。
5. 教練及學員應於上課之前及之後洗手。
6. 課堂期間，學員與學員之間相隔最少 2 個身位，避免學員間的接觸。
7. 學員可自行決定上課期間是否配戴口罩。
8. 教練需要配戴口罩任教課堂，以保障教練及學員因近距離指導時所可能產生之風險。

報名須知：

1. 每一個課程最少 5 位學員報讀才會成功開班，成功開班後 Y Fitness 職員會通知學員付款。如未收到付款通知，敬請不要付款。
2. 由於新型冠狀病毒疫情關係，2020 年 1 月 29 日至 2020 年 4 月 19 日期間的室內公開班已全部取消，如公開班學員已報讀以上時段的課堂，相關學費可於報讀「戶外綜合運動班」時用作扣減。(除「戶外綜合運動班」外，停課期間相關學費亦可待所有公開班復課後報讀室內課程用作扣減。)
3. 請參考適用於 Y Fitness 所有課程的報名須知 (<http://yfitness.ywca.org.hk/tnc.php>)

課堂須知：

1. 在學員成功報讀課堂之後，本會會將學員報名時提供的手提電話號碼加進 Y Fitness 的 WhatsApp 群組，方便我們發放關於班組的最新或重要資訊，同時此群組亦會用作分享運動、健康相關的訊息。若學員不欲加入 WhatsApp 群組，本會歡迎學員直接向職員反映，本會樂意為學員作出相應安排。
2. Y Fitness 的「戶外綜合運動班」訂下的上課地點為一個範圍，例如「九龍公園體育館外」即該範圍的任何一處有較大空曠位置或有利課堂訓練的地方。由於戶外課堂場地位置在不同日子、不同時段都可能有不同突發情況發生而需要臨時轉換同一範圍內不同位置，每堂上課之前教練會於 WhatsApp 群組內通知學員當日上課的確實位置。
3. Y Fitness 職員或教練會於課堂的前一天於 WhatsApp 群組內通知學員翌日上課的集合地點，教練會於上課前 15 分鐘在集合地點帶學員到上課位置，逾時不候。
*由於每堂位置都有可能有所轉換，敬請學員不要遲到，否則可能較難找到實際位置。

取消政策：

1. 如課堂因行政或上課場地理由（例如：導師缺席、課堂場地範圍全部已佈滿人群等）而未能如期舉行，該堂相關學費可以於半年內報讀任何 Y Fitness 課程中扣減。如學員不再報讀任何課程，則可以獲補課一堂。學員須於半年內補回收費相同的課程一節，如未能補回，所繳費用恕不退還。
2. 如遇天氣問題，請參閱「戶外綜合運動班 - 惡劣天氣政策」所列之處理方法。

最後更新日期：2020 年 3 月 9 日

報名 / 查詢：Y Fitness 辦事處

電話：3974 5279 / 5222 7017 傳真：3476 1320

電郵：yfitness@ywca.org.hk 專頁：搜尋【Y Fitness 躍動力】



戶外綜合運動班 - 惡劣天氣政策：

1. 未開始之課堂：

- 當課程開始時間前一小時，天文台仍然懸掛 / 計劃於一小時內懸掛一號或以上颱風訊號 或 黃色 / 紅色 / 黑色暴雨警告訊號 或 雷暴警告（按天文台宣佈雷暴影響的個別區域而定）或 政府公佈進入「極端情況」*，課堂將會取消。
- 如天文台未有發出任何天氣警告，但課程開始時間前一小時，上課地區有雨，課堂將會取消。

2. 已開始之課堂：

- 當課堂進行期間，天文台懸掛一號颱風訊號，教練可按實際情況而決定課程是否繼續進行。
- 當課堂進行期間，天文台懸掛三號或以上颱風訊號 或 黃色 / 紅色 / 黑色暴雨警告訊號 或 雷暴警告（按天文台宣佈雷暴影響的個別區域而定）或 政府公佈進入「極端情況」*，課堂立即終止。
- 教練可按實際天氣情況而決定課程是否繼續進行。

*例如公共交通服務嚴重受阻、廣泛地區水浸、嚴重山泥傾瀉或大規模停電，政府會審視情況，有需要時會公佈「極端情況」

3. 因惡劣天氣而取消的課堂，或在課堂開始後不足 30 分鐘已因惡劣天氣而終止的課堂，相關的全堂學費可以於半年內報讀任何 Y Fitness 課程中扣減。如學員不再報讀任何課程，則可以獲補課一堂。學員須於半年內補回收費相同的課程一節，如未能補回，所繳費用恕不退還。

4. 如課堂已進行超過 30 分鐘後因惡劣天氣而終止，則不設補堂或退款。

備註：

1. 建議學員請穿著有坑紋的運動鞋和輕便服裝，及帶備毛巾、食水上堂。
2. 由於上課地點為戶外場地，如有需要請自備防曬用品、蚊怕水。
3. 為確保個人衛生，如有需要請自備口罩、酒精搓手液、棉質手套或膠質即棄手套。
4. 請學員盡量不要攜帶貴重物品上課，若有任何個人財產在上課地點或其他場所丟失或被盜，本會概不負責。
5. 學員必須承擔上課之個人風險，並根據個人能力及戶外環境可能發生的因素，作出判斷是否適合上課。有關上課之個人風險，本會概不負責。如有需要，建議學員亦可自行購買有關保險。

最後更新日期：2020 年 3 月 9 日

報名 / 查詢：Y Fitness 辦事處

電話：3974 5279 / 5222 7017 傳真：3476 1320

電郵：yfitness@ywca.org.hk 專頁：搜尋【Y Fitness 躍動力】

