

2022 臺北國際龍舟錦標賽練習期間注意事項

各位親愛的龍舟選手，各種龍舟訓練即將開始，有以下幾個注意事項，提醒大家留意並請全體隊員共同遵守：

一、賽前水上練習：

1. 登船前，請注意全隊左右邊體重配重，儘量平均。
2. 河道練習如需休息停槳時，要將槳伸放兩邊水上，增加跟水面接觸的面積。
3. 轉彎時船盡量不停槳、不打橫，儘速轉彎。
4. 風浪大時第一對槳手下方水洞用布條堵住，必要時第一對槳手可把水舀到船隻外面。
5. 舵手應加強舵手訓練與基本知識。
6. 掌舵時，船隻行進時注意船頭要上揚的角度，避免頭重尾輕。
7. 掌舵時，船頭要頂風前進。
8. 練習人員全數登船就坐後，始得脫下口罩進行練習。
9. 請帶走自己的垃圾，不隨意丟棄，一同保護河濱環境。

二、發生船隻浸水或翻覆：

1. 不宜自行游上岸因為岸邊濕滑容易受傷。
2. 盡量集中選手等待救援。
3. 上岸後確實清點人數和裝備。

三、相關防疫作為

1. 如本身已有新冠肺炎相關症狀，請勿參與練習，並請做好自主健康管理。
2. 請配合掃描實聯制/身分認證、測量體溫及酒精消毒。
3. 休息期間或非訓練期間，仍應戴口罩。