



## Runners Athletic Club

# 會員入會 / 續會申請表 (年費 HK\$200\*)

電郵：rac.gikaman@yahoo.com.hk / 電話：53457938 / 網址：http://runnersac.com

會籍有效期為每年 7 月 1 日至翌年 6 月 30 日止

\* 3 月 1 日後的人會申請，有效期至同年 6 月 30 日止，費用\$100

**I. 申請項目**      新會員      續會 (會員號碼 RAC\_\_\_\_\_)

### **II. 個人資料**

姓名： \_\_\_\_\_ (中文)      \_\_\_\_\_ (英文)  
(必須與身份證明文件相同)

出生日期及性別： \_\_\_\_\_(年) \_\_\_\_\_(月) \_\_\_\_\_(日)      性別：男      女  
(此項資料有助教練為閣下設計更有效及安全的訓練計劃)

聯絡資料：      電話： \_\_\_\_\_ (必須填寫)

電郵： \_\_\_\_\_ (必須填寫)

Facebook 註冊電郵： \_\_\_\_\_ (如與上述電郵不同)

地址： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人： \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

本會會遵守<<個人資料(私隱)條例>>中所載的最新規定，於 2013 年 4 月 1 日以後採用新規定的方法收集個人資料作為會員聯絡、消息通訊、推廣活動或收集意見等用途。除作上述用途外，本會將不會以任何形式出售、租借及轉讓閣下的資料予任何人士或組織。本會將妥善保存個人資料。如反對本會把閣下的個人資料作上述用途，請隨時以電郵 **rac.gikaman@yahoo.com.hk** 或電話 **53457938** 通知本會。

本人 希望 /  不希望收取 貴會的會員聯絡、消息通訊或推廣活動等任何宣傳資料。

# 跑手堂

## Runners Athletic Club

### III. 會員收費

每年 HK\$200 \* (本會將以電郵方式確認申請)

\* 3 月 1 日後的人會申請，有效期至同年 6 月 30 日止，費用\$100

### IV. 訓練計劃

本人欲參加貴會星期 \_\_\_\_ 位於(九龍灣/ 沙田/ 跑馬地/ 青衣)之訓練班

付款方法：

現金 \$ \_\_\_\_\_

支票 \$ \_\_\_\_\_ (支票號碼：\_\_\_\_\_)

支票抬頭請寫「跑手堂體育會有限公司」或「Runners Athletic Club Limited」，並於支票背面寫上申請人姓名、電郵及聯絡電話  
**親身報名 (現金或支票)**

請將填妥之申請表連同費用上堂前交給本會職員/班長

#### 郵遞報名 (支票)

請將填妥之申請表連同支票於上堂前 5 個工作天寄至沙田鄉事會路 138 號新城市中央廣場 2 座 1611 室

### V. 訓練背景

(此項資料有助教練為閣下設計更適合及安全的訓練計劃。續會會員如無新的補充資料，不須填寫此部份)

主要項目：沒有 10k 半馬 全馬 其他 \_\_\_\_\_

最佳成績：1.項目：\_\_\_\_\_ 成績：\_\_\_\_\_

2.項目：\_\_\_\_\_ 成績：\_\_\_\_\_

其他資料：(例如：日常的訓練次數及強度、參加訓練的個人目標、傷患、特別健康情況或未來計劃參加的比賽等)

---

---

### VI. 聲明

本人聲明以上各項填報資料均屬真實、正確及完整。本人同意遵守貴會之會章及守則，亦明白貴會有權拒絕本申請而無須給予任何原因。

另外，謹此聲明本人健康良好，適宜參加貴會訓練班及活動。本人清楚明白本人一旦因在往返活動場地或活動中遇到任何財物損失、受傷或意外時，貴會無須負上任何責任。另外，本人允許貴會使用包括本人在內之照片作為活動籌辦及推廣之用途。



## 參加者健康及體能需知

- 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
  - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動；
  - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛；
  - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛；
  - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺；
  - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化；
  - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物給參加者服用；
  - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動。
- 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
- 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
- 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
- 開始參加此活動時應慢慢進行，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
- 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，決定應否繼續參加此活動。
- 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，必須以書面通知本會
- 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
- 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。

申請人簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

\* 閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。