NỘI QUY HOẠT ĐỘNG VÀ QUY ĐỊNH AN TOÀN
CLB Đua thuyền Hồ Tây (HTBC)

(Ban hành kèm theo Quyết định số 02/2020-CLBĐTHT ngày 31/10/2020)

1. Thời gian Hoạt động của CLB Đua thuyền Hồ Tây

HTBC hoạt động ngoài trời, trên mặt nước hồ tự nhiên chịu tác động trực tiếp từ khí hậu, thời tiết, môi trường thiên nhiên. Thời gian hoạt động của HTBC căn cứ vào đó.

Mùa Hè: từ 31-3 đến 31/10 hàng năm
Thứ Hai: ngày nghỉ, HTBC không phục vụ hội viên.

Thứ 3 đến Thứ 6	Sáng: 05:30 – 10:30	Chiều: 13:30 – 18:30
Thứ Bảy và Chủ Nhật	Sáng: 05:30 – 11:30	Chiều: 13:30 – 18:30

Mùa Đông: từ 01/11 đến 30/3 hàng năm
Thứ Hai: ngày nghỉ, HTBC không phục vụ hội viên.

Thứ 3 đến Thứ 6	Sáng: 06:00 – 11:00	Chiều: 13:00 – 18:00
Thứ Bảy và Chủ Nhật	Sáng: 06:00 – 12:00	Chiều: 13:00 – 18:00

Trường hợp có thay đổi thời gian hoạt động vì lý do ưu tiên lịch thi đấu các giải đua thuyền tổ chức tại Hồ Tây, lý do thời tiết, hoặc lý do đột xuất khác, HTBC sẽ thông báo cụ thể.

Tập luyện ngoài thời gian hoạt động của HTBC:

- Hội viên có nhu cầu tập luyện ngoài thời gian hoạt động bình thường, hay tập luyện trong các ngày nghỉ, ngày nghỉ lễ, Tết, cần liên hệ trước với nhân viên trực tại CLB hoặc Ban an toàn kỹ thuật để đăng ký, bố trí, sắp xếp.
- Việc tập luyện ngoài thời gian hoạt động bình thường (bao gồm cả các ngày nghỉ Lễ, Tết) chỉ được thực hiện khi CLB bố trí được người trực cứu hộ. Hội viên tập luyện ngoài thời gian tập luyện bình thường tự chịu trách nhiệm về an toàn của bản thân và thiết bị, và có thể được yêu cầu đóng thêm các khoản phụ phí (nếu có).

2. Ra vào Câu lạc bộ

i. Hội viên sử dụng Cổng số 1 Trung tâm 292 Lạc Long Quân để ra vào CLB hoặc tuân theo hướng dẫn của nhân viên bảo vệ.

ii. Phương tiện giao thông của hội viên (ô-tô, xe máy, xe đạp) đỗ tại nơi quy định hoặc theo hướng dẫn của nhân viên bảo vệ. Việc thu phí hay không thu phí đỗ xe sẽ do Ban quản lý Trung tâm 292 Lạc Long Quân quy định.

3. Xác nhận thời gian, trang thiết bị và cung đường tập luyện trên Hồ tây

i. Hội viên đến tập tại CLB cần liên hệ đặt trước lịch tập và loại thiết bị tập (nếu cần) với nhân viên trực CLB; tuân theo hướng dẫn của nhân viên trực CLB; trao đổi thống nhất với nhân viên trực về lộ trình dự kiến trên hồ và dự kiến thời gian quay về bến.

ii. Ghi sổ xác nhận thời gian đến CLB. Sau khi kết thúc buổi tập, bàn giao trang thiết bị (nếu có) cho nhân viên trực CLB, ký sổ xác nhận thời gian kết thúc buổi tập, thông báo, xác nhận với nhân viên trực CLB về những hư hỏng của trang thiết bị (nếu có) và nguyên nhân gây ra (nếu xác định được).

4. Tuân thủ 9 Quy tắc An toàn cơ bản khi di chuyển, luyện tập trên Hồ Tây

i. ***Chỉ tập luyện (cả dưới nước và trên bờ) khi sức khỏe bình thường***. Lưu ý tập luyện với khối lượng và cường độ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bản thân và phù hợp với điều kiện thời tiết của buổi tập (ví dụ: không tập quá sức trong điều kiện nắng nóng gay gắt v.v.);

ii. ***Chỉ tập luyện trên hồ khi có nhân viên CLB trực cứu hộ cùng xuống máy***; tuân thủ các chỉ dẫn của nhân viên cứu hộ trong quá trình cứu hộ hay khi nhân viên cứu hộ yêu cầu;

iii. ***Phải kiểm tra an toàn của thiết bị trước khi xuống nước***.

- Đối với thuyền rowing cần kiểm tra để đảm bảo rằng: (i) các nắp khoang khí trên thân thuyền đã được đóng kín (để nếu bị lật, thuyền vẫn nổi và trở thành 1 chiếc phao); (ii) gót giầy (nếu thuyền có trang bị giầy) đã được buộc mắc vào giá đỡ giầy (để nếu bị lật thuyền chân người chèo không bị mắc kẹt); (iii) quả bóng mũi thuyền ở đúng vị trí (để hạn chế tác hại khi xảy ra đâm va trực diện vào chướng ngại vật trên hồ); (iv) càng thuyền đã được lắp chặt; (v) trên thuyền có sẵn áo phao cho từng tay chèo để khi cần thiết (ví dụ: thời tiết chuyển xấu v.v.) hoặc khi nhân viên cứu hộ yêu cầu có thể mặc vào dễ dàng. Thuyền rowing sẽ không cần có sẵn áo phao trong trường hợp: a) thuyền đang tham gia giải thi đấu mà ở đó các phương tiện cứu hộ trực sẵn; b) có thuyền huấn luyện với đầy đủ áo phao cho mỗi tay chèo đi theo trong các buổi tập.
- Đối với thuyền buồm, ván buồm cần kiểm tra các dây buồm, thiết bị đã mắc đúng; thuyền có đủ các phương tiện hỗ trợ lật lại thuyền khi bị lật; mặc áo phao khi ra hồ.
- Đối với ván chèo đứng (SUP): cần kiểm tra dây kết nối giữa ván và chân người chèo, ván được bơm đủ hơi và không bị rò rỉ (đối với ván hơi), mặc áo phao khi cán bộ trực CLB yêu cầu.
- Đối với thuyền kayak du lịch: kiểm tra ghế ngồi, mang theo áo phao, mặc áo phao khi được cán bộ trực CLB yêu cầu.
- Đối với thuyền rồng: mặc áo phao trong quá trình tập luyện bình thường; trường hợp tham gia các giải đấu có phương tiện cứu hộ trực sẵn thì người chèo thuyền rồng có thể không mặc áo phao nhưng áo phao cho từng người vẫn được mang theo trên thuyền.

iv. Khuyến khích di chuyển, tập luyện trên hồ theo nhóm từ 2 người trở lên (2 thuyền đơn hoặc thuyền đôi, thuyền 4, thuyền 8); Trường hợp di chuyển, tập luyện một mình trên hồ cần mang theo phương tiện liên lạc cá nhân (điện thoại, bộ đàm hoặc tương đương) có khả năng hoạt động bình thường trong điều kiện bị ướt (để khi cần có thể gọi cứu hộ hoặc cứu hộ có thể kiểm tra vị trí, tình trạng trên hồ); Cài ứng dụng thông báo, chia sẻ vị trí trên điện thoại di động (khi được yêu cầu) và bật chế độ chia sẻ với thiết bị liên lạc của nhân viên trực cứu hộ.

v. Khi luyện tập trên hồ, phải thường xuyên quan sát hướng thuyền di chuyển, tránh va chạm với thuyền, các vật nổi (phao tiêu, cọc, …) và người bơi lội dưới hồ.

vi. Khi thời tiết không thuận lợi hoặc có dấu hiệu trở nên không thuận lợi (chuyển giông mưa hoặc gió to…) nhân viên trực cứu hộ sẽ là người quyết định về việc buổi tập của hội viên có được thực hiện trên hồ hay không;

vii. Khi đang ở trên hồ và thấy thời tiết trở nên không thuận lợi (chuyển giông mưa hoặc gió to…) phải nhanh chóng quay trở về bến (nếu kịp), hoặc tìm chỗ an toàn gần nhất để tránh trú (chẳng hạn di chuyển vào phía bờ nông dễ tiếp cận nhất; ở chỗ nước nông có thể đứng được thì có thể đứng giữ thuyền), hoặc liên lạc với cứu hộ để yêu cầu trợ giúp hoặc yêu cầu trợ giúp của các thuyền khác ở gần (nếu có).

viii. Ghi nhớ rằng thuyền rowing (có khoang kín), ván đứng, ván buồm, thuyền buồm là những vật nổi; chúng chính là những chiếc phao cứu sinh của bạn (khi cần). Trong điều kiện thời tiết không thuận lợi (mưa giông), không bỏ thuyền để bơi vào bờ khi không có thiết bị hỗ trợ nổi (áo phao). Chỉ cân nhắc bỏ thuyền để bơi vào bờ khi chắc chắn đó là khu vực nước nông.

ix. Tham gia đầy đủ các khóa huấn luyện, ôn luyện về kỹ năng an toàn do CLB tổ chức.

5. Học viên đang học, hội viên mới hoàn thành khóa huấn luyện

i. Học viên đang tham gia theo học các khóa huấn luyện các môn thể thao nước do CLB tổ chức tuyệt đối tuân thủ hướng dẫn, yêu cầu của huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện viên phụ trách khóa học;

ii. Hội viên mới hoàn thành khóa huấn luyện chỉ được phép di chuyển trên hồ theo cung đường do nhân viên trực CLB hoặc huấn luyện viên của CLB quy định hoặc phải đi theo hội viên có kinh nghiệm, huấn luyện viên.

6. Trách nhiệm và Miễn trừ trách nhiệm đối với CLB Đua thuyền Hồ tây

i. CLB thực hiện các biện pháp cần thiết để đảm bảo an toàn cho hội viên trong quá trình luyện tập. Tuy nhiên, việc thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn cho bản thân là trách nhiệm của cá nhân hội viên.

ii. Hội viên khi tham gia CLB, hay khách mời khi tham gia các sự kiện của CLB, bố mẹ của hội viên học sinh, khách mời dưới 18 tuổi được yêu cầu đọc và ký ĐƠN MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM đối với CLB Đua thuyền Hồ tây – Form A1 Waiver HTBC - với sự chứng kiến của người làm chứng.

CLB ĐUA THUYỀN HỒ TÂY