

# 《2024 春季下龙湾游泳活动》

## 方 案

### 一、主办单位：

广西柳州市鲲鹏跳水游泳俱乐部；

越南广宁省鸿基游泳协会。

### 二、活动时间、地点、参加人员和规模：

一)、游泳时间： 2024 年 4 月 22 日 上午 9 点至 11 点

二)、地点：越南下龙湾巡州岛海域私人沙滩

三)、参加人员：诚邀各地游（冬）泳会及游泳俱乐部会员参加

四)、人员规模：中越游泳爱好者 500 人。

五)、活动特色：本活动开启时间为 4 月 20 日，为丰富活动内容在柳州集结出发，泳友们可欣赏柳州特有的浪漫紫荆花，畅游全国一流水质柳江河。本活动采用体育+旅游方式，参加人员在畅游下龙湾“神仙水”的同时进行越南境内深度观光旅游；

### 三、活动规程：

#### 一)、活动内容：

本活动将畅游越南下龙湾巡州岛海域，全程约 1000 米，不计名次，不搞竞赛，在风景如画的下龙湾畅游，尽赏具有“海上桂林”之称的下龙湾无敌海景风光。

气温水温情况：平均气温 21-29℃，水温约 26℃，初夏风平浪静，适合举行游泳活动。

注：组委会将视活动当天气温、水温、水况、风向而定，如条件低于组委会设定的安全系数，将会适当调整游程。

#### 二) 畅游方案：

1、各队于4月22日上午8:30前由导游带到巡州岛指定沙滩集中列队,9:00活动准时开始,介绍到场嘉宾,中越双方领导讲话,各领队与嘉宾合影,众嘉宾与各参加队伍合影后,按组委会编制的方队有序下水;

2、活动不计名次,下水人员不要争先恐后,请尽情享受在蓝天白云下悠闲地在湛蓝海水中闲庭信步的美好感觉,也请在蔚蓝清澈的海水中用心欣赏享有“海上桂林”之誉的下龙湾美景,那独特的迷宫般的海上仙境,是其它海域所享受不到的;

3、蝶仰蛙自狗趴式,不论你用什么泳姿,游至目的地,本次畅游活动就圆满完成了,畅游完毕的人员将发放印有中越两国文字的泳毕证书;

### 三) 安全预案:

1、本次畅游线路是沿海岸畅游,畅游水道距海岸约150-200米,在1000米畅游水道内,设立救生浆板及快艇,并配备足够的救生员和游泳救生圈;

2、组建超过50名水性好、反应迅速、负责任的游泳救生人员,救生人员的标志:头扎安全员红色佩带,穿插在游泳人群中巡视,以确保救援、救护的机动性和快速性,与快艇和浆板形成立体交叉的水上救护网;

3、在岸边设立瞭望岗,发现问题及时吹哨或通过对讲机与救生船上人员联系,及时实施救护;

4、游泳人员须佩带安全浮具,请各参加活动的单位选出一至三名安全员自查本队下水人员,没有佩带浮具的坚决不允许下水,主办方也将派人在下水点进行检查;

5、下水和出水时,设立安保员引导泳友遵从指定路线和顺序上下水,避免拥挤踩踏。要求下水人员入水前,先用海水浇洗面部、胸部、四肢,使身体对水温有所适应,切忌全身有汗就直接下水;

6、因是在境外游泳,请参加活动的各单位提前做好本队的游泳安

全教育工作，根据本队实际情况，按队员游泳水平高低，分成 4-8 人的游泳小组，各小组成员在水里互相关照，水平高的照顾水平低的，发扬互帮互助的团队精神，一起顺利完成本次畅游活动；

7、畅游过程中，泳友之间须保持一定的安全距离，不可过于靠近，以防互相踢、蹬。若身体不适、体力不支、或遭遇呛水、踢蹬、手脚抽筋及其他危及安全的意外情况，不可勉强继续前游。须在第一时间使用随身携带的救生器具，将身体浮在水面，并通过身旁队友和陪游救护人员的协助，尽快就近登上队伍周围救生船只，以确保安全；

8、在水里及岸边设立若干个医疗急救点，配备必要的医疗器械、救护车和足够的医护人员，做好应急预案和紧急处理措施。

四、行程安排：

一)、本次活动持护照出境；

二)、为了让参加活动的人员玩得尽兴，旅游活动的承办单位：越南鸿基国际旅行社专门为本次活动量身定制了《2024 春季下龙湾游泳活动》旅游专线三条（详见附件三），对于需要另行前往越南岘港、芽庄、胡志明等地旅游的泳友，旅行社可以为您定制单独行程，但需要以协会为单位报名，不接受零散人员报名；

三)、行程具体安排如下：

时间	日程安排	住宿
4 月 20 日	1、根据泳友出行方式安排接站、接机后入住酒店，每支团队均安排柳州当地泳友陪同接应； 2、午餐可自由打卡最具特色的柳州螺蛳粉； 3、下午市区漫游，欣赏满城的紫荆花海，推荐游览景点柳州龙潭公园；	柳州酒店

	<p>4、傍晚与柳州泳友一起共游大美柳江；</p> <p>5、欢迎晚宴，与柳州泳友共饮“广西公文包”，载歌载舞，科目三走起，各参加单位可准备自己拿手的节目上台表演。</p>	
4月21日	<p>上午：在酒店享用早餐后乘车到动车站，乘坐8：05分D8455动车前往东兴市，10:53分抵达东兴市，导游接站后前往指定餐厅，中餐后乘坐电瓶车前往东兴口岸，沿途观中越两国陆路界碑、北仑河风光。</p> <p>中午：抵达东兴口岸后，由导游办理出境手续，后乘车前往越南广宁省下龙市(高速路180公里,约2小时车程)。</p> <p>下午：抵达越南下龙后享用越南三宝餐或者簸箕宴，晚餐后入住酒店。</p>	越南下龙湾
4月22日 8：30--11：00	《2024 春季下龙湾游泳活动》正式开启，介绍到场嘉宾，领导讲话，中越游泳爱好者共同有序畅游下龙湾，共同见证中国游泳爱好者游向越南的精彩。	越南下龙湾巡州岛私人沙滩，
4月22日 11：00以后至 活动结束	按照各队自己选定的行程完成本次愉快的越南行程，祝愿各位在越南度过美好时光！	

## 五：有关事项：

一)、参加者须本人志愿参加，身体健康，血压正常、无心脑血管等疾病。具有 2000 米以上公开水域游泳经历。参加者须填写由本人签字的《人身意外风险责任承诺书》(详见附件二)。

二)、活动费用：参加人员选择一条旅游线路(共三条线路，扫描附件三的二维码即可查看详情)，并交纳相应的旅游费用即可参加游泳活动。

三)、报名办法：本活动以各市、县游泳(冬泳)协会、俱乐部为单位接受报名。

四)、报名截止日期：2024 年 4 月 2 日，名额有限，报满即止。

1、有意向参加活动的，可添加方案中活动咨询人微信，邀请进入活动微信群了解相关事宜，并领取活动相应表格文件；

2、参加活动单位统一填制：《2024 春季下龙湾游泳活动报名表》(详见附件一)，于 2024 年 4 月 2 日前发送到 lx2538723540@qq.com 进行报名，并将活动费用转至：

户 名：林湘

开户行：中国银行柳州市柳北支行

账号：6216602600003163941

联系电话：13877205390

转帐时请备注协会名称、汇款人及联系电话，以方便对帐查询；

3、活动报名需提供护照复印件(有相片那页)，请完成报名的单位提前准备好相应资料。2024 年 11 月份前到期的护照请重新办理，有关护照办理问题请及时联系本活动咨询人：李甲秀，电话号码 13217701102，以提供协助。

五)、畅游活动中，下水人员所携带的物品由各单位安排人员自行看管，下水者必须使用救生浮具，否则严禁下水。

六)、为确保活动质量,让参加人员获得更好的体验感,本次活动报名人数限额 500 人,先报先得,请有意参加活动的各单位尽早报名。

七)、本活动未尽事宜另行通知,活动咨询电话:(微信同号)

林义坤: 13807721499

陈广鹏: 15077212158

李太明: 17877884038

李甲秀: 13217701102

林 湘: 13877205390

叶 子: 13877996310



广西柳州市鲲鹏跳水游泳俱乐部

2024 年 3 月 15 日

附件一: 2024 春季下龙湾游泳活动报名表

附件二: 人身财产损害意外风险责任承诺书



2024春季下龙湾游泳活动报名表



人身财产损害意外风险责任承诺书

附件三: 活动的三个行程,微信扫码即可查看:



扫码连接1号行程



扫码连接2号行程



扫码连接3号行程



1号鲲鹏行程

# 畅享 下龙湾

VIETNAM

柳州/下龙湾4天3晚

深度游



扫码连接1号行程

越四

1930

元/人

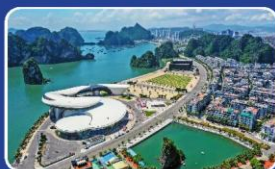
柳州接团，含东兴动车票及游泳活动费用

行程特色：✓ 全程入住越式四星酒店+自助早餐

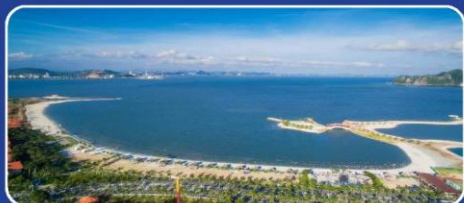
独家赠送：✓ 海上下午茶畅饮滴漏咖啡、咖啡糖果、法棍面包

免费升级：✓ 越南特色风味餐—【越南三宝餐或者越南簸箕宴】

## 趣玩景点



## 游泳场地美照



共赴一场浪漫紫荆花之约，一起畅游越南下龙湾神仙水！



2号鲲鹏行程

# 畅游越南

柳州/海上桂林下龙湾

千年古都河内5天游



扫码连接2号行程

越四

2150

元/人

柳州接团，含东兴动车票及游泳活动费用

## ◎ 新增欧洲风情小镇景点 ◎

浪漫如童话般的建筑，还可以换装欧洲贵族服饰拍照打卡，轻松霸屏朋友圈



## 北越精华景点



巴亭广场/主席府/36古街/河内大教堂/下龙湾

## · 游泳场地美照 ·



共赴一场浪漫紫荆花之约，一起畅游越南下龙湾神仙水！



3号鲲鹏行程

# 畅游越南

柳州/下龙湾/河内/宁平 6天游



扫码连接3号行程

越四

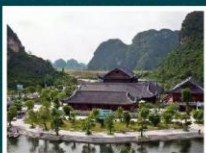
2480

元/人

柳州接团，含东兴动车票及游泳活动费用

- ✓ 海上下午茶畅饮滴漏咖啡、咖啡糖果、法棍面包
- ✓ 越南特色风味餐—【越南三宝餐或者越南簸箕宴】
- ✓ 游越南千年古都、首都河内
- ✓ 游世界自然、地质双遗产下龙湾
- ✓ 游越南三朝古都世界自然文化遗产宁平

趣玩景点：柳州 / 下龙湾 / 河内 / 宁平



· 游泳场地美照 ·

共赴一场浪漫紫荆花之约，一起畅游越南下龙湾神仙水！

