

广西东兴市游泳协会

东泳协〔2026



2026“激情下龙湾·放飞吉婆岛”赛事 及畅游活动方案

为增强中越两国人民的友谊，全面推动双边群众性文体旅和竞技活动的持续发展，倡导新风尚，传递正能量，丰富群众性文化体育交流活动，广西东兴市游泳协会在广西东兴市文化广电体育和旅游局的指导下，拟定与越南广宁省游泳协会联合主办本次活动。方案如下：

一、活动主题

2026“激情下龙湾·放飞吉婆岛”赛事及畅游活动

二、组织机构

指导单位：中国广西东兴市文化广电体育和旅游局

主办单位：越南广宁省游泳协会

中国广西东兴市游泳协会

政协防城港市第七届委员会对外友好界委员工作室

承办单位：中国广西东兴市游泳协会

协办单位：珠江啤酒

媒体支持：中越两国相关媒体

支持单位：中国广西旅游协会

中国桂林市冬泳协会

中国桂平市冬泳协会

三、活动时间、地点、参加人员、规模

(1) 时间：2026年4月19日（星期天）下午

(2) 地点：越南下龙湾海域

(3) 参加人员：全国各地市县（区）游泳（冬泳）协会会员及游泳俱乐部会员。

(4) 活动规模：本次活动设置两个板块：专业赛事限20-65岁男女游泳爱好者参与，名额限制50人；休闲畅游限制200人，报名额满截止。活动配套4天3晚纯玩专线行程。（如有团队有特殊要求，可量身订制线路，前提是20人以上。）

四、水上安全要求及相关规定

(1) 参加者必须身体健康，建议参加者活动前去相应医疗机构进行健康体检，有以下疾病患者不宜参加活动：

- 1、先天性心脏病和风湿性心脏病；
- 2、高血压和脑血管疾病；
- 3、心肌炎和其它心脏病；
- 4、冠状动脉病和严重心律不齐；
- 5、血糖过高或过低的糖尿病；
- 6、其他不适合参加本项运动者；

请各参与报名协会领队严格把好关，在活动中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参加者个人承担责任。

(2) 凡参加人员必须佩戴安全救生浮具下水，救生浮具必须是国家游泳管理中心指定认可的安全救生浮具。

(3) 各省地市、县（区）游泳（冬泳）协会及游泳俱乐部必须与参加人员签订组委会发放的安全责任书，报名时提交组委会指定工作人员，统一购买境内外人身意外险。活动赛事以及畅游过程中，如发生

意外，由中外旅行社负责协助当事人报备保险公司及跟进后续工作，主办和承办单位不需负责。

五、活动内容

(一) 公开水域游泳比赛部分

1) 比赛项目设置：本次比赛为公开水域游泳竞速，不限泳姿，不设预赛。

2) 选手从起点出发，按比赛线路游进，在关门时间前到达。

3) 本次比赛设有关门时间：关门时间为每组最后一名选手下水 20 分钟，以裁判员连续长哨为准。超过关门时间的运动员不计成绩，要服从工作人员安排立即上救援船只。不服从者视为私自下水，组委会对其行为不负任何责任。

4) 本次比赛设报名达标条件：达标条件是泳池 200 米不限泳姿游泳成绩 5 分钟内。达标测试泳友可委托当地泳协测试，并开具测试证明。测试合格者方能参加比赛。

(二) 比赛年龄设置

本次下龙湾中越友好游泳比赛根据年龄、性别共分为四个组别：

男子组：A 组：20-45 岁（2006 年-1981 年）；

B 组：46-65 岁（1980 年-1961 年）；

女子组：A 组：20-45 岁（2006 年-1981 年）；

B 组：46-65 岁（1980 年-1961 年）；

(三) 竞赛办法：

(1) 采用国家体育总局游泳运动管理中心下发的各有关竞赛规定。

(2) 本次比赛采用一次性决赛进行，成绩以越过终点线时间先后顺序计取名次。如遇个人成绩相同，名次并列，取消下一名次，成绩并列者平分该名次及随后名次的奖金。（如两人并列第一名，则取消第二名成绩，两人并列第一名，犯规选手到岸后取消成绩资格）

(3) 参加比赛时，中方参赛者必须向检录工作人员出示本人第二代身份证原件。

(4) 参赛者须在比赛开始前 30 分钟到检录处检录。

(5) 每组满 15 人时，名次取前 8 名，每组别不满 5 人时，取消该组比赛，并征得运动员同意，B 组别选手可以到 A 组别参赛，同场竞技，按成绩排定名次。

(6) 专业及退役运动员禁止报名参赛；凡冒名顶替和弄虚作假者，均取消本人及顶替人所有比赛成绩。

(7) 试水时间请各队员到达下龙湾后自行安排，组委会不另行组织试水。

(四) 名次录取及奖励办法

(1) 下龙湾中越友好游泳比赛各年龄组参赛人数每组超过 10 人分别录取前 5 名，超过 15 人录取前 8 名，并给予奖励（税后越盾现金）；第 1 名奖金 100 万越盾，第 2 名奖金 50 万越盾，第 3 名奖金 30 万越盾，第 4-8 名每人奖金 10 万越盾。另：报名参加下龙湾中越友好游泳比赛未取得名次的参赛者，在关门游完全程，到达终点后，可凭发放的号码牌领取完赛纪念章 1 枚，其余参赛选手均可获得参与奖品。

(2) 裁判员选调

裁判员及救生员由大会组委会选派。

六、行程安排：

(1) 本次活动持护照出境。

(2) 活动结合越南丰富的旅游资源，在畅游风景如画的下龙湾海域同时，链接进行越南境内观光旅游活动。为确保境外安全，便于统一行动，统筹管理，只接受本次组委会指定的旅行社组织参加本次活动（如有特殊要求可咨询沟通）。

(3) 为了让参加活动的人员能够乘兴而来，尽兴而归，活动承办单位中越双方，专门为本次活动设计了纯玩配套4天3晚深度游专线，以协会为单位，不接受非协会及零散人员报名。

七、活动流程

时间	内容	备注
4月17日	全国各地抵达南宁，探索广西首府：游邕江、逛三街两巷、探中山夜市品美食等，感受广西三月三节日氛围。入住南宁酒店。	费用自理
4月18日	A线：南宁—东兴—芒街—下龙 指定时间统一出发往东兴口岸，由领队协助办理出境手续。入境越南后，乘车前往越南广宁省的世界新七大自然奇观所在地——下龙市（全程高速，约2.5小时）。入住下龙海边酒店。	费用已含
	B线：南宁—东兴—芒街—吉婆岛 指定时间统一出发往东兴口岸，由领队协助办理出境手续。入境越南后，乘车前往越南北方最大的海岛——吉婆岛。傍晚：享用吉婆岛海鲜餐（晚餐），晚餐后可漫步吉婆岛夜市或酒吧街，体验岛上的慢生活。	
4月19日	A线：下龙 早餐后安排参观广宁博物馆（了解越南广宁省的历史文化、煤炭开采及海洋资源）午餐后乘车前往本次游泳活动举办地点——下龙湾巡洲岛沙滩。与B线汇合。	费用已含
	B线：吉婆岛—下龙 早餐后，前往吉婆岛2号海滩继续享受海岛时光或自由逛吉婆岛农贸市场，感受当地渔村风情。午餐后乘车前往本次游泳活动举办地点——下龙湾巡洲岛沙滩。与A线汇合。	
	13:30—21:30 下龙湾活动：	

	<p>13:30 下龙湾巡洲岛主场集合 13:30-14:30 参观中越泳友友谊林，打卡拍照 14:30-15:00 畅游活动暖场节目表演 15:00-15:10 运动员暖场热身运动 15:10-15:25 开幕式（介绍中越嘉宾、领导致词） 15:25-17:00 下龙湾中越友好游泳比赛及休闲畅游 19:30-21:30 颁奖庆功宴</p>	
<p>4月20日</p>	<p>A线：下龙—吉婆岛 早餐后乘车前往巡洲岛码头，乘越南特色红木船漫游世界自然遗产——下龙湾（游览约4小时）。船上享用午餐及海上下午茶（品尝越式滴漏咖啡和法棍面包）。下船后乘车前往越南北方最大的海岛——吉婆岛。安排入住后，自由游览吉婆岛1号海滩（Cat Co 1），感受碧海蓝天、细软白沙。或自行前往吉婆岛2号海滩，这里更为清静，是欧美背包客的最爱。晚餐享用吉婆岛海鲜餐，晚餐后可漫步吉婆岛夜市或酒吧街，体验岛上的慢生活。</p> <p>B线：下龙—河内—下龙 早餐后乘车前往越南首都——河内（高速约2小时）。参观越南国家的“心脏”——巴亭广场，外观胡志明陵、主席府、历史博物馆；游览由一根石柱撑起的独柱寺；之后漫步西湖（河内第一大湖），参观越南国家级历史文化遗产——镇国古寺。车游中国驻越南大使馆、河内第一网红打卡地——火车穿越街。午餐后可自费乘坐人力三轮车畅游还剑湖和三十六条古街，感受千年文献之都的市井烟火。游览结束后，乘车返回下龙。晚餐后返回酒店。</p>	<p>费用 已含</p>
<p>4月21日</p>	<p>A线：下龙—芒街—东兴 早餐后乘车前往芒街口岸（约2.5小时），办理入境手续回国，入境东兴口岸后结束愉快的旅程！</p>	<p>费用</p>

	<p>B线：下龙—芒街—东兴</p> <p>早餐后乘车前往巡洲岛码头，乘越南特色红木船漫游世界自然遗产——下龙湾（游览约4小时）。船上享用午餐及海上下午茶（品尝越式滴漏咖啡和法棍面包）。约13:30下船，后乘车前往芒街口岸（约2.5小时），办理入境手续回国，入境东兴口岸后结束愉快的旅程！</p>	已含
--	---	----

八、报名办法

(1) 3月26日起接受报名，泳龄要求两年以上，具备在公开水域中能完成1000米以上游程的能力，并参加过大型江河湖海活动的经历，由当地游泳(冬泳)协会审查合格，同意报名。年龄限于18—65岁具有完全责任能力的游泳爱好者。身体健康耐力好可放宽至70岁。

(2) 参加者需是当地游泳(冬泳)协会及游泳俱乐部会员，持有本人第二代身份证、本人护照在当地泳(冬)协报名，再由当地游泳(冬泳)协会统一填写报名表册，附上免责声明等资料向组委会指定邮箱及微信公众账号报名。

(3) 团费含签证费、境外吃住、交通、活动晚宴、个人人身意外险、冲淡、境外小费、公共费、胸卡证书等，运动员赠送跟屁虫、泳帽。
备注：参加比赛人员每个人收取报名费人民币200元。

(4) 报名交费截止时间：2026年3月26日起至4月6日18:00前，以实际交费为准，人数报满可提前时间截止报名。报名表、活动承诺书发送至邮箱：269829093@qq.com，抵达时交纸质版给导游也可以。

九、缴费说明：

(1) 转账方式：转账支付团费、参赛报名费，备注写明单位+人数。

开户行：工商银行东兴金世纪支行

户名：黄海波

帐号：6212262106002367129

(2) 扫码支付方式：扫码支付报名费，备注写明单位+人数。



碧海扬波(**波)

收款微信码

(3) 报名表及承诺书详见附件

十、报名及活动咨询：

广西东兴市游泳协会副主席兼秘书长：黄海波 13807708898

广西东兴市游泳协会文体旅主任：陈诺 18587710009

协助咨询：

广西桂林市冬协会会长：周忠华（中华漓江）13768338109

广西桂平市冬协副会长：蓝朝新（桂平老山）13878520678

林义坤 13807721499

叶茂南 13877996310

莫燕华（晨星）15977723173

十、活动期间因意外保险保障范围之外的自身疾病产生的医疗费用自理。其他未尽事宜，另行通知。

中国广西东兴市游泳协会

2026年3月26日



附件一 《畅游路线》

一、各代表队于 4 月 19 日下午 2 点半前到巡洲岛指定沙滩集中，并按引导牌指示在安排的位置上列队，3 点钟活动准时开始，介绍到场中越嘉宾，双方领导讲话，各领队与嘉宾合影，各代表队按照方阵队有序往下水点前进。

二、本次活动以单位为方阵队，开幕式后的队伍在引导员的引领下，配合摄影师拍合影后听从下水指挥员有序下水。

三、运动员畅游时，蝶仰蛙自狗趴式、不论你用什么泳姿，沿着下龙湾岛屿指定海域游至上水点，你就是下龙湾海域圆梦之人了。

四、晚上，游泳爱好者将携带不下水的亲友，共同参加下龙湾欢乐宴，让多才多艺的你在欢快的氛围中渡过一段难忘时光！届时还会有幸运礼品抽奖，就看好运的你啦！



附件二 《安全预案》

一、本次畅游线路是沿海中小岛环绕一圈，畅游水道从海岸往海中小岛约 500 米，在 700 米畅游水道范围内，将固定设立 2 个红色浮标球、设立流动救生桨板多条以，每条桨板放一个救生圈，快艇 2 艘，每条船上配备救生员和游泳救生圈若干。

二、组建超过 20 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，身佩专业救生装备，穿插在游泳人群中巡视，以确保救援、护航的机动性和快速性，与机动船、桨板形成一个圆圈的水上救护网。

三、在岸边和岛上设立瞭望岗和安全员，发现问题及时吹哨或与救生船上人员通过对讲机联系。

四、游泳人员必须佩带安全浮具，并请各参加活动的单位选出一名安全员自查下水人员，没有浮具的不允许下水，主办方也将派人在下水点进行检查，确保下水人员配带安全浮具才放行下水畅游。

五、下水和出水时，设立安保员引导，请大家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，先伸展活动四肢，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。

六、因是境外游泳，请参加活动的各单位提前做好本队的游泳安全教育，按游泳水平高、中、低，人数 3-5 人结伴，或根据本队情况分成多个游泳小组，游泳小组人员在水里要互相关照，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。

七、畅游过程中，泳者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，尽快就近登上周围救生船只，确保安全。

八、在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，做好应急处理措施。



附件三 《人身意外风险责任承诺书》

我自愿参加由越南广宁省游泳协会、中国广西东兴市游泳协会主办；中国广西东兴市游泳协会承办，全国各地市、县游泳（冬泳）协会组团参加的 2026 人间四月天“激情下龙湾·放飞吉婆岛”赛事及畅游活动，时间 2026 年 4 月 19 日。活动地点在越南广宁省下龙市巡州岛海滩，泳距为 800 米至 2000 米，我郑重声明：我对此行的整个行程安排和具体要求以及存在的风险是完全了解清楚的。

一、我自己的健康状况良好；没有任何身体不适或疾病（包括：先天性心脏病、管状动脉病、风湿性心脏病、高血压、严重心律不齐、脑血管疾病、心肌炎、高血糖或低血糖、其它心脏病以及不适合公开水域游泳的疾病等），但身体健康状态是处在动态中，此次活动中如有潜伏的疾病因环境等因素发生以致危及生命，完全由本人承担一切责任。

二、我充分了解本次活动期间潜在的风险以及对我身体造成的伤害事故及风险。我郑重声明，我是自愿参加此行活动，并取得亲属的同意。对参加此行活动全过程（包括交通和其它活动）可能发生的人身意外风险，对任何意外和对突发意外的紧急处置（包括临时医疗救治），概不追究组织者和主办承办单位的责任，我和我的继承人、代理人和亲属均放弃向组织者和主办承办单位提出民事诉讼及经济索赔之权利。属于商业机构责任涉及本人权益的维护，由本人或亲属向有关商业机构索赔。

本人已认真阅读全面理解上述内容，并且对上述内容予以确认并承担相应的法律责任，本人参加这次活动和签署此责任书纯属自愿。

特此郑重承诺！

附件四 《报名表》★护照照片页图片另行收集

2024 泳动东盟（越南站）中越千人下龙湾畅游活动报名信息表						
单位全称（章）						
领队姓名电话				身份证号		
序号	姓名	性别	身份证号码	护照有效期	手机号码	家属姓名及电话
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

报名说明：

1. 报名参加游泳活动的人员，应为身体健康、熟悉水性、可不借助飘浮物徒手游泳距离达到 1500 米以上且经常参加游泳锻炼者，参与者必须携带救生设备才能下水游泳。
2. 报名截止：本次活动规模为 200 人，额满即截止。电子版报名表发至邮箱：269829093@qq.com；盖章纸质版+责任书报到时上交。每人随身携带两张 2 寸免冠半身白底证件照照片，照片背后写上协会名称和本人姓名，照片夹在护照中，报到时交给接待负责人统一收集，以便办理签证记过关手续之用。
3. 为便于管理及安全起见，同一团队所有人员参加的旅游线路必须相同，如有特殊，请另外申报说明，经组委会同意方可。

