

PDST 家长指南 (2025 版)

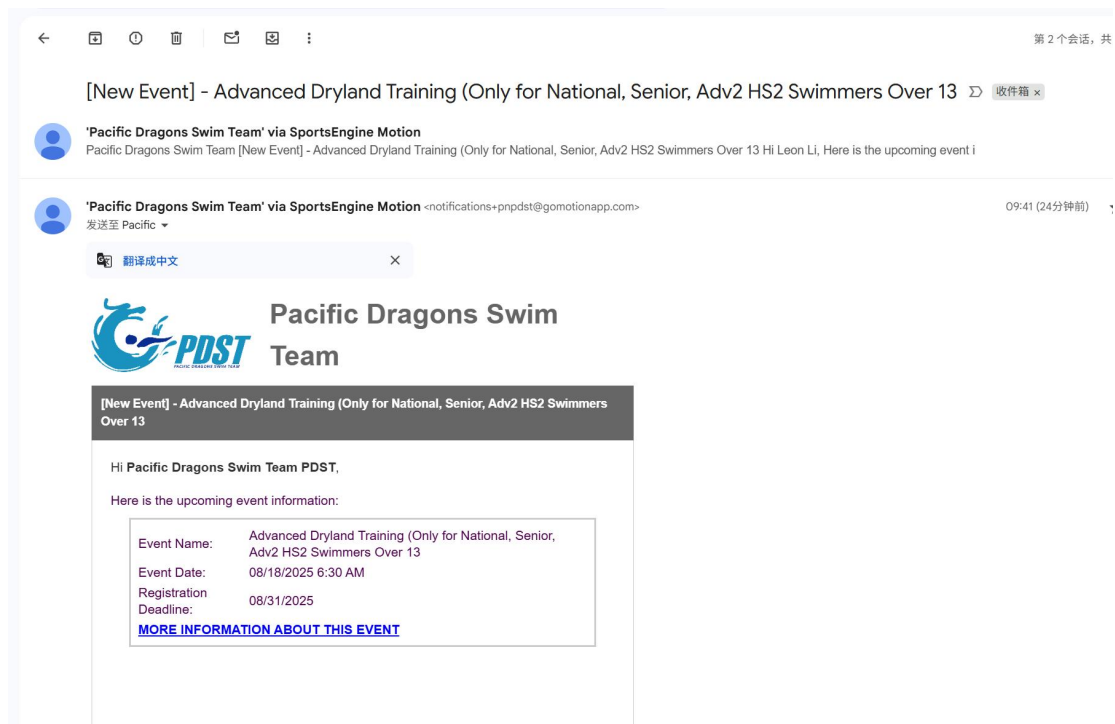
1. 【PDST 网站指南】

熟练运用 PDST 网站 <https://www.gomotionapp.com/team/pnpdst/page/home>

以及 account 是获取信息的第一步。大家要保存好 log in email address，因为在您注册时用的 email 可能和 account 里填写的联系用 email 不是同一个。当您遇到 log in 问题时，往往是这里出了问题。

日常接收邮件

PDST 所有正式信息都会通过邮件方式发送给大家，邮件样式通常是 “Pacific Dragons Swim Team' via SportsEngine Motion”，有 EVENT，News 这两种。



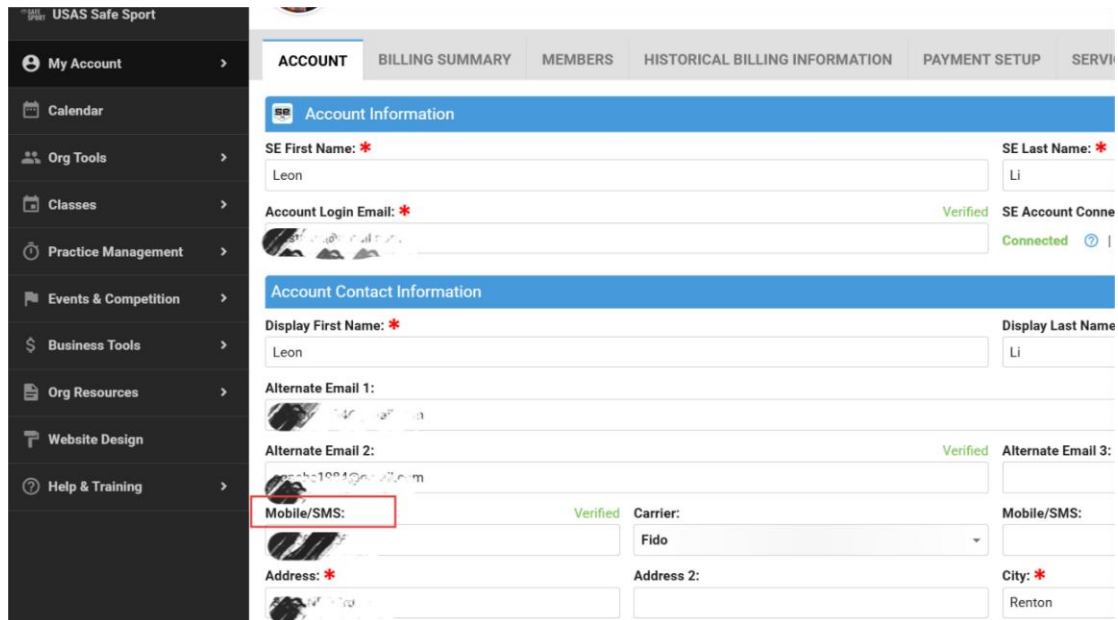
Event 通常会涉及到游泳比赛，队内活动，volunteer 义工工作发布等需要注册的事件，而 News 一般涉及到每个月的训练安排发布，私课安排，比赛等。请一定阅读每封 PDST 邮件，尤其涉及您孩子所在组的事件，以免错过重要信息。

请注意您在设置账户的时候有可能 log in email 和联系人 email 不是同一地址，而我们的邮件只会发送给联系人 email。

紧急联系方式

登录 PDST 网站后，您在左侧可以看到自己的账户信息。您要做的第一件事就是

设置 SMS(紧急联系人信息)。在“Account Contact Information”一栏里找到 Mobile/SMS 位置，点击“verify”后就可以了。



在遭遇训练安排临时变化，或者其他紧急事件时，除了邮件我们还会采用 SMS 短信通知大家。如果没有完成这一步，您将会错过重要的临时通知。虽然我们在微信里会尽量通知大家，但微信里只是提醒功能，不是正式队内通知。

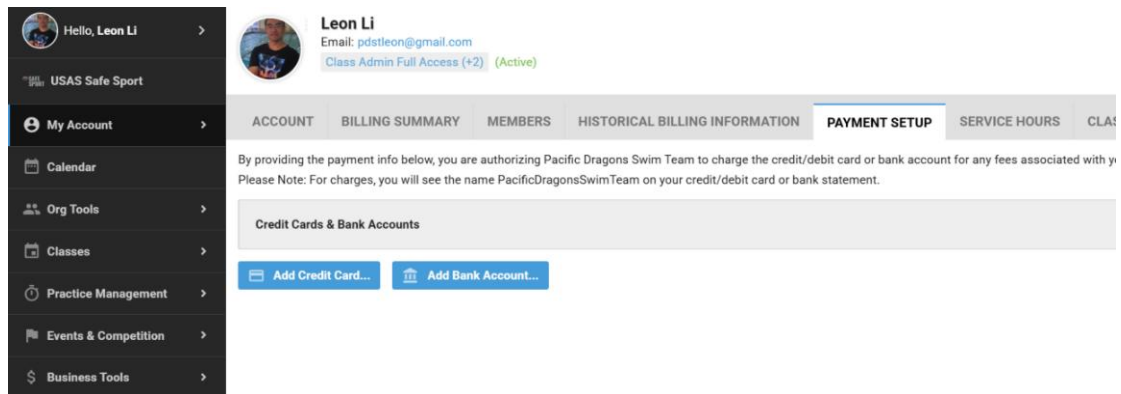
付款及账单查询

第二件事就是设置付款信息了。

在左侧账户信息里点击 account，右拉菜单选择 billing，可以看到 Billing Summary 和 Set Up Autopay 两个选项。

Billing Summary 里可以看到自己的付款信息，查询 invoice 和付款情况。学费会在每年 9 月中旬和 1 月中旬各收取一半，参加比赛、私课、购买 PDST 装备的费用会一般会隔月或者一个季度收取一次。

Set Up Autopay 里可以设置 ACH，自动付款。



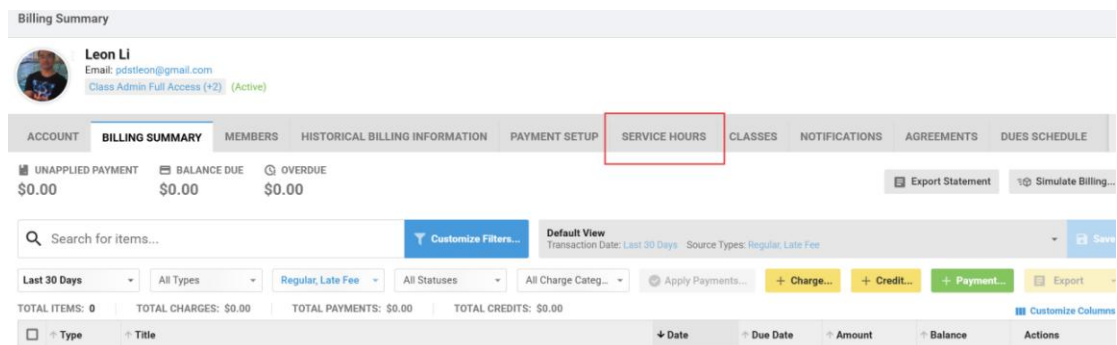
家长可以选择信用卡绑定和银行账户绑定。强烈建议采用银行账户绑定，这样可以免付信用卡支付造成的手续费。请注意要经常检查绑定账户里的费用，尤其是1月和9月扣除学费时，以免余额不足。

运动员成绩查询

点击 Account，在 member 一栏里就可以看到自己孩子的基本信息了。里面有运动员的 Best time，即过往比赛成绩。最新的数据会在 PDST account 和 US SWIM account 绑定后显示。

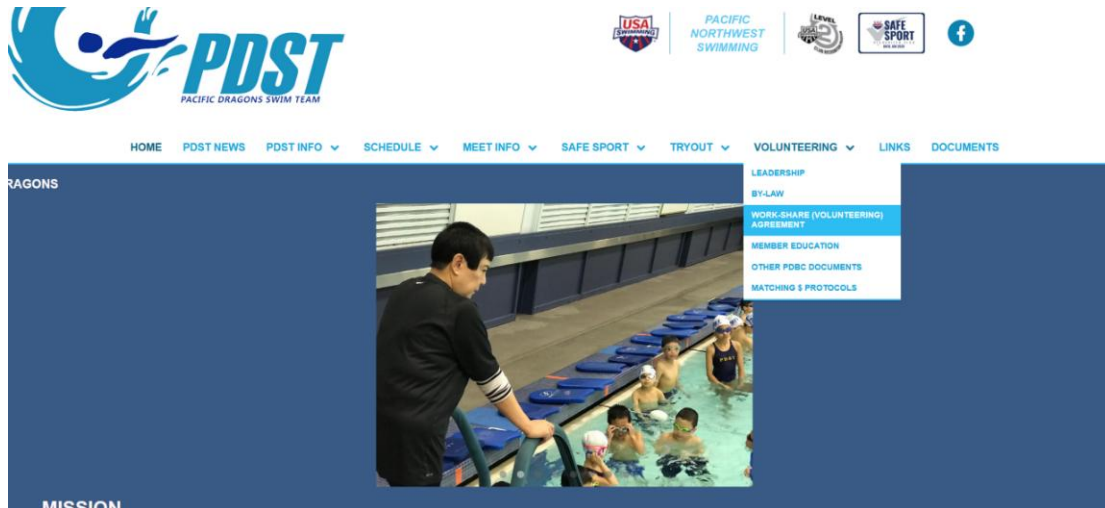
义工完成度查询

点击 Billing Summary，可以看到右侧一栏里有各种选项。点击其中的 Service Hours，就可以进入义工 volunteer 信息。



在页面中，您可以看到自己本赛季需要做的小时数，已经做的小时数，以及 Balance。当 Balance 为零或者负数时，就表示您本赛季需要做的小时数已经完成。

回到 PDST 网站首页，在首页一栏右侧找到 VOLUNTEERING 并且下拉菜单，可以看到关于 PDBC 以及义工规定。



点击 Volunteering Program Agreement，您可以看到自己所在组的赛季 hours，以及关于 VOLUNTEERING 的详细规定。请仔细阅读其中内容，包括如果签了义工工作但没有出现完成，以及赛季结束后仍没有完成小时数的惩罚，还有如果没有时间完成可以单独购买小时数的规定。具体信息附上链接如下：

<https://www.gomotionapp.com/team/pnpdst/page/volunteering/work-share-volunteering-agreement>

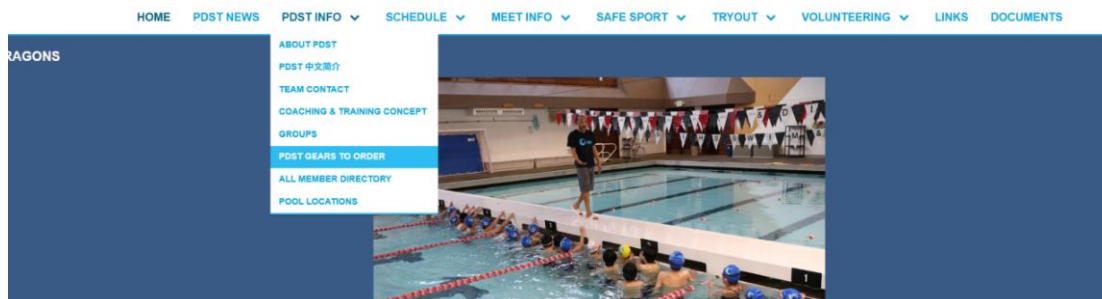
WeChat 交流

日常新媒体社交，PDST 主要采用微信 WeChat。除了有总群 PDST-All，我们还有各个组的分群。如果临时有 event 需要联系，还会建立临时联络群。

在群里大家可以分享 PDST 训练安排，发布因故无法上的私课转让，以及涉及到训练或者比赛的组队接送 car pool。群里禁止发布和 PDST 无关的信息或者广告，一经发现会警告一次，再次发布将会被踢群。

游泳装备采买

回到 PDST 网站首页，在首页一栏左侧找到 PDST INFO，下拉菜单点击 PDST GEARS TO ORDER，里面可以查询到 PDST 常用游泳装备及价格。



新队员入队后收到 Welcome package，包括一顶 PDST 泳帽和一件 PDST 泳衣/泳裤。在此基础上如果还想购买额外的训练/比赛专用设备，比如泳镜等，请在微信上联系 coach Leon 购买。

2. 【PDST 训练指南】

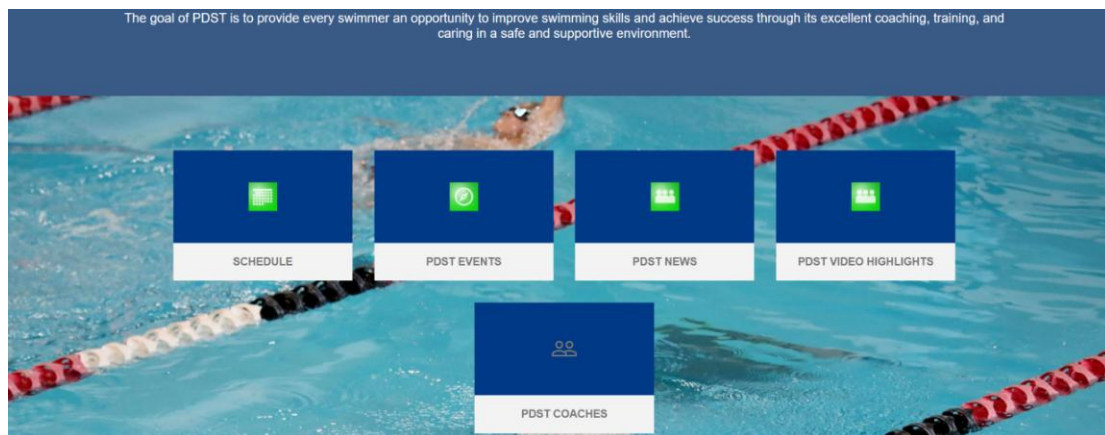
训练是您孩子加入游泳队最日常，也是最重要的活动。灵活安排好每个月的行程，对您和孩子都是事半功倍。

月度训练安排

由于泳池每个月的变化，游泳比赛，以及队内活动，节假日等，在基于赛季年度 schedule 的基础上，我们会有月度 monthly schedule。有三种方式可以查询到月度训练安排。

第一种是勤查我们发送的邮件，尤其是 PDST News。每月 20 日左右，PDST 会以邮件形式发布 News，里面有个下个月的月度计划安排，比赛安排，私课安排，活动安排等。点击 News 里的链接可以直接到月度计划页面；

第二种是回到 PDST 网站首页，在首页一栏找到 SCHEDULE 并下拉菜单，您会看到 Monthly schedule，点击进入即可进入月度计划页面；



第三种是在网站首页中段直接点击 PDST NEWS 或者 SCHEDULE，进入月度计划页面。相较于年度计划的变化，每个月的月度计划都会用特殊颜色标记出来，方便大家查询。

临时变更安排

因为天气原因，泳池原因临时有训练变化的，PDST 会采用邮件加 SMS 的方式通知大家，并且在微信群里提醒。请大家勤查当天或者当周的交通变更和天气情况，并及时调整出行安排，尤其是周末部分主干道修路或者限流的情况。

训练接送安排

PDST 建议大家提前 10 分钟将孩子送到泳池边，这样教练可以按时安排他们做拉伸运动，及时下水热身。热身时间不够可能会导致之后的训练内容质量下降。家长应该提前 10 分钟到场准备接孩子，请不要迟到。

与教练沟通

赛季中和教练沟通是非常重要的。教练组的主要沟通人是 Coach Leon，有关教学和比赛的事宜可以邮件或者微信直接联系 Coach Leon。泳队各种活动事宜可以邮件直接联系 Ren Xu。

在训练中，除非是紧急状况教练需要家长出现，否则家长不能与教练闲谈，以免影响教学。家长应待在观众席或场馆外，而不是池边。训练中家长和孩子的交流（手势，预言，通讯设备）会非常影响教学，也会让自己的孩子养成注意力不集中和忽略教练指令的坏习惯，请不要这么做。



训练结束后，家长可以在教练方便的情况下做简单交流，但尽量不要耽误教练的时间。有更多问题可以之后联系 Coach Leon。

私课安排

每个赛季的 9 月，12 月，4 月，PDST 会公布 Private Lesson 私课安排，以及如何订课、续课。

PDST 网站首页，在首页一栏找到 SCHEDULE 并下拉菜单，点击 PRIVATE LESSON 可以进入私课页面。每个月的私课安排将和月度安排一样以 PDST NEWS 的形式通知。具体信息和此前私课规则在目前页面里可以查询到：

<https://www.gomotionapp.com/team/pnpdst/page/system/res/48829>

订课后，如果临时要取消，家长须先联系 Coach Leon 并取得同意后，在微信群里发布位置，由其他家长按照先到先得的原则替补订。订课成功与否由 Coach Leon 在群里 confirm。

课程开始前 24 小时以内取消的课程，如果发布后没有家长替补，该次课程费用仍然会收取。

3. 【PDST 比赛指南】

训练之外，比赛是增加孩子积极性，培养自我管理能力，以及检验训练成果的重要手段之一。

参加哪些比赛

点击 PDST 网站首页的 EVENT，即可查阅整个赛季的比赛安排。



PDST 参加的每一个比赛都是 US SWIM 认证比赛，孩子们比赛的成绩都会录入 US SWIM 数据库。每个赛季从最级别的邀请挑战赛，到有成绩准入门槛的资格赛，再到州级别的冠军赛、区域冠军赛、全国冠军赛，都有不同的比赛信息及标准。

具体的信息请订阅 PDST 官方公众号“PDST 泳者的休憩小站”，并搜索阅读文章《比什么比，赛什么赛》，链接如下：

https://mp.weixin.qq.com/s/jtP1_PqVImnNWjaJYwFYPA

在 PDST 网站上也能查询到 PNS 的各个级别成绩标准，网站首页点击 MEET INFO，下拉菜单点击 TIME STANDARD@PNS，即可进入 PNS 网站的成绩表中页面。请结合上方的文章使用。

如何报名比赛

以 2025—2026 赛季的第一场比赛 OCA Pentathlon & Distance Meet 为例。

首先在 EVENT 里找到这一比赛，点击进入比赛页面后，点击左上角 Attend。进入下一页面后在左下角找到自己孩子的名字，点击后选择 “Yes, I would like to attend this event”，进入项目选择页面。选择前请一定阅读比赛要求，是否有比赛成绩标准限制，没有成绩的项目是否能报名等。选择好项目后，点击右下角确定。

每一次比赛的项目，教练组会有最终决定权。根据家长报名的项目和孩子的实际情况，做部分调整。有其他需求或者情况说明的请在 note 一栏里留下信息。

PDST 网站首页点击 MEET INFO，下拉菜单点击 HOW TO SIGN A SWIM MEET，可以下载英文版的指导流程。

如何准备比赛

每一次比赛发布后，家长首先应该阅读 meet announcement，了解基本赛程，比赛时间，地点，要求等。



如何参与一场游泳比赛？孩子和家长在赛前、比赛中、赛后应该准备些什么，注意事项如何？具体的信息请订阅 PDST 官方公众号“PDST 泳者的休憩小站”，并搜索阅读文章《如何准备一场美国游泳比赛？看这一篇就够了》，链接如下：

<https://mp.weixin.qq.com/s/L5o65UcnENZMu1U7gv3tTw>

4. 【PDST 活动指南】

训练和比赛外，PDST 还为家长和孩子准备了丰富的活动，帮助大家更好地参与游泳运动。

Morale event



各个组都会有组织自己的 Morale event，给各个家长互相交流、孩子在泳池以外社交和放松的机会。

Annual party



年度聚会，是 PDST 每年最大的盛世，每年有近 1000 人参与，聚会上有丰富的美食，颁奖，游戏，交流。聚会上还会有年刊的订阅，是孩子和家长记录自己的成长最好的礼物。年刊的制作需要每一个孩子和家长的积极参与，共建我们的美好时刻。

Annual Award



聚会上会公布过去赛季里表现优异的单人奖项和团队奖项，尽享荣誉时刻！

Travel Meet



每年 5 月，PDST 还会组织参加加拿大的国际邀请赛，凡是达到一定比赛成绩资格的孩子都有机会去和国外的孩子切磋。期间我们还会安排 dinner party。

5. 【PDBC 贡献指南】



不管是活动还是比赛，都离不开家长们的贡献与帮助。能够把 PDST 家长凝聚起来，众人拾柴火焰高的，正是我们的 Pacific Dragons Booster Club (PDBC)。

什么是 PDBC

PDBC 是独立于 PDST 以外，美国国税局 IRS 认可的非营利 501 (c) 3 组织。其成员都是由 PDST 的家长组成，通过推荐、竞选、公示等流程建立。

PDBC 的使命是为 PDST 的所有游泳运动员提供一个积极和安全的环境，以充分发挥他们作为运动员和个人的潜力，并通过其家长志愿者工作，社区活动的延伸和筹款活动，与 PNS 和 US SWIM 合作，帮助运动员们以游泳为媒介身心健康茁壮成长。

如何利用 PDBC 帮助自己的孩子

PDBC 成员通过教练、各个组家长代表、所有家长的通力合作：

- ※ 通过各种渠道筹款
- ※ 帮助家长参与 **US SWIM** 官员培养
- ※ 组织 **PDST** 主办比赛
- ※ 运动员活动组织和提供预算
- ※ 装备及奖品发放预算
- ※ 建立 **PDST** 与家长沟通桥梁

等各个方面协助 PDST 给孩子们和家长提供福利。

PDBC 筹集来的款项最终都将用到每一个 PDST 孩子身上。收支数据会每个季度以 PDBC News 的形式向全队公示。

如何筹款

PDBC 主要的款项来源就是公司的志愿服务匹配计划——Company's matching program。

您在 PDST 和 PDBC 组织下的义工活动中完成的每一个小时，都可能为您带来双赢的收益。如果您的公司有志愿服务匹配计划，您可以利用该计划将您的志愿服务时间与 PDBC 匹配。有一些公司（比如微软）的匹配计划是非常丰厚的：您在完成小时数的同时，报给公司的小时数将会转化为金额回馈到 PDBC，并记录入您所在公司的义工系统中。

PDST 网站首页，在首页一栏右侧找到 VOLUNTEERING 并且下拉菜单，点击 Matching \$ Protocols 即可找到具体信息，以及可能有志愿服务匹配计划的公司列表。该页面中同时有微软公司的志愿服务匹配计划详细流程，可以直接参考并上报您本赛季的工作和小时数：

<https://www.gomotionapp.com/team/pnpdst/page/volunteering/matching--protocols>

请联系您的雇主以了解更多信息。如果你没有看到你的公司列出，联系你的人力资源部门，看看你的公司是否有一个计划，以配合你的志愿者小时。

如何捐款

如果您没有太多时间来完成赛季的义工，您还可以购买小时数来帮助 PDBC 增加筹款，并加速完成您的义工任务。具体流程可以参看前文的义工完成度查询。

您还可以额外捐款给 PDBC，来帮助这一非盈利机构，也即受益给 PDST 的孩子们。您贡献的每一分钱都是有价值的，都是帮助 PDBC 成长的力量。同时您的捐款还可能用于您今后的报税优惠，具体信息请咨询您的税务代理。

积极加入 PDBC

PDBC 目前的成员构成可以在网站上查询。回到 PDST 网站首页，在首页一栏右侧找到 VOLUNTEERING 并且下拉菜单，点击 LEADERSHIP 即可。目前我们还有部分席位空缺，欢迎感兴趣的家长竞聘。

担任 PDBC 成员后，您的义工小时数将保证完成——为家长和孩子们服务将占据您一定的时间，但同时也会帮助您更了解孩子如何在游泳运动中成长，并且通过积极投入这一社区活动增加能力和经验，体现自己的价值。

6. 【义工贡献指南】



知道了如何通过 PDBC 帮助我们的泳队和孩子们，那么如何完成小时数呢？根据每个组训练时长和参与比赛的程度，您需要完成的小时数也是不一样的。

如何签义工

回到 PDST 首页，点击 EVENT，除了比赛和其他活动外，可以看到“Timers”“Jobs”字样的 EVENT，就是义工工作了。点击进入后在右上角点击 attend，即可选择适合自己的义工去签定。请注意您所要签的义工时间，地点，注意事项，义工的工作种类及要求。

日常篇

临时 volunteer:

PDST 有时会临时安排一些义工工作，可以供大家注册，比如试训时维持秩序，临时担任联系人，活动摄影师，某些比赛的 timer 等。类似机会不会太多；

家长代表：

每个组都需要一个家长代表，平时帮忙发放比赛奖品、决定 Morale event 形式及组织大家参加，督促大家筹款，建立沟通桥梁等。这一职务会按照季度更新各自小时数。

比赛篇

每个赛季，PDST 会主办 3 次比赛，分别在 11 月，1 月，和 3 月。这三次比赛我们会放出大量义工工作，也是 PDST 家长最应该积极参与的活动之一。

比赛义工分为两种，一种是日常义工，一种是需要考取 US SWIM 资格证的 official。

日常义工义务

下面是一些主要的义工工作。

※Meet director:

比赛主办人，需要协调 PNS，参赛队，裁判，以及主办场地，比赛义工安排等。该职位需要有责任心、有组织能力的家长担任。如果您有兴趣，PDBC 会安排培养您从主办人助理开始学习；

※Timing system operation:

操作比赛计时系统。没有经验的家长也可以担当，PDBC 会安排赛前教学；

※Clerk of course:

比赛现场报名、提前录入、管理比赛秒表、犯规单等设备，协调联系技术台。没有经验的家长也可以担当，裁判组会安排赛前教学；

※Announcer:

播报员，播报现场信息，比赛进程等。要求声音清楚打分，没有经验的家长也可以担当，PDBC 会安排赛前教学；

※Timer：

最基础的义工，负责现场计时和手动记录运动员成绩。没有经验的家长也可以担当，裁判组会安排赛前教学；

※Marshal：

负责按照比赛要求保证比赛场地安全和有序，提醒其他家长遵守比赛秩序。没有经验的家长也可以担当，PDBC 会安排赛前教学；

※食物采买及配送：

比赛期间工作人员需要的早午晚饭，饮水，零食等，没有经验的家长也可以担当。

Officials 优势与义务

US SWIM Officials 是需要家长注册 US SWIM 后，考取相应的资格证后方可持证上岗。家长在考证的过程中可以逐渐熟悉竞技游泳的规则和流程，帮助您更了解这项运动，和您孩子一起在体育的道路上成长。同时认识更多志同道合的朋友。

有兴趣的家长可以申请加入 PDST Officials 群，里面有详细信息可以帮助您从零基础开始，参加 clinic 开始考证。

如果还有任何问题，请随时在微信群里或者单独询问 Coach Leon 或者 Ren Xu。新的赛季新的开始，愿我们共同成长！