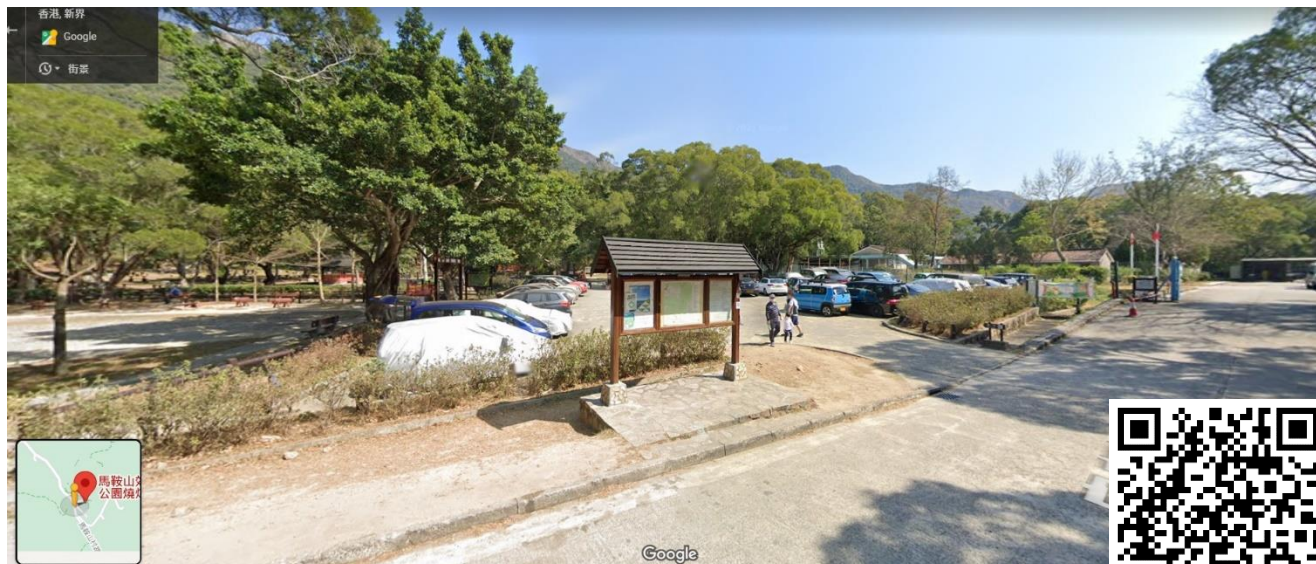


《峽谷挑戰體驗日》(馬大石澗)

注意事項

活動地點：馬大石澗

集合地點：馬鞍山郊野公園燒烤場



<https://goo.gl/maps/N6YMU9W4DPq6xrj8>

集合地點位置 QR code→

交通方法：

1. 自行駕駛，車泊停車場
2. 在大水坑或馬鞍山乘坐的士 (馬鞍山郊野公園燒烤場)，車資大約\$60
3. 在馬鞍山站(鞍祿街新港城對出乘坐村巴 NR84
(請留意運輸署最新班次 https://www.td.gov.hk/filemanager/tc/content_4796/nr84.pdf)

駕駛人士備忘：

1. 只有馬鞍山郊野公園燒烤場停車場為合法泊車範圍，停車場以外路邊範圍停車有機會抄牌；
2. 終點位置與起點位置不同，敬請留意；
3. 鄰近終點泊車可考慮鞍山停車場，時租收費每半小時\$4 (截至 2021 年 8 月 1 日數字，價目以車場最新收費為準)

<https://maps.app.goo.gl/gXLcsmR22P5fgCkJ7>

行程簡介

時間	內容
9:30am	參加者集合及寄存物品
9:30am-10:00am	活動及安全簡介
10:00am-3:00pm	峽谷挑戰旅程 *會在石澗中段乾糧午餐
3:30pm-4:30pm	步行約 20 分鐘馬路前往終點大水坑村咪錶停車場 更換衣物、活動總結

**以上行程只供參考，實際行程會因不同因素例如天氣、參加者體能、活動氣氛等而有適度調整

衣著及個人物品：

- 防晒衣或長袖衫、薄風褸、長運動褲或 Tight 褲 (以不吸水為原則)；
- 狀態良好的包趾包跟運動鞋或行山鞋 (避免穿著白布鞋或太舊的鞋)；
- 如佩戴眼鏡之參加者請攜帶眼鏡帶；
- 長頭髮需扎起；
- 可攜帶防滑手套；
- 所有個人物品需作防水防撞處理，(例如防水袋、密實袋或保鮮盒)，背包會落水及撞到石頭；
- 備用更換衣物一套及毛巾；
- 自備輕便午餐及食水最少 1 公升；
- 避免攜帶貴重物品；

注意事項：

1. 本公司提供每位參加者以下裝備：頭盔，安全帶，助浮衣，下降器及鎖扣；
2. 活動在石澗及高處進行，需大量體力，請在活動前有充足休息及進食早餐；
3. 活動進行中，請留意自己的身體狀況，如有不適，必須立即向教練報告；
4. 活動過程會全身濕透，參加者無需精通泳術，但並不恐懼在水中活動；
5. 參加者需妥善存放自己的個人物品，如有任何損毀，本中心並不會負責；
6. 活動過程可能會撞擦擦傷，本中心職員會攜帶急救用品隨行；
7. 活動過程中可能會有人體保護動作，並會涉及一些正常的身體接觸；
8. 參加者請於活動前填寫「戶外活動健康聲明書」，並於活動當日或之前交回本公司，18 歲以下參加者需家長簽署。如健康申報表出現「是」的答案，請附上醫生証明適合參與是次活動，否則將不會批准參與；
9. 部份活動具危險性，參加者須留意自身安全，並遵守教練的指示。若發現參加者不遵守其指示或有任何違規行為，本公司有權取消其參與活動的資格；
10. 參加者若在活動期間發生事故而導致本中心需支付額外開支，參加者需向本中心作出合理賠償；
11. 本公司有權因應當時的情況及考慮不同因素下，如天氣、參加者狀態、活動場地等因素，而更改或取消活動；
12. 參加者所提供的個人資料只會用於本公司處理閣下參加活動申請之用。本公司確保符合《個人資料（私隱）條例》及本機構的個人資料（私隱）政策執行。

惡劣天氣安排：

當日活動前兩小時，如有以下天氣警告，活動將取消或改期： ● 黃雨、紅雨、黑雨 ● 山泥傾瀉警告 ● 三號風球或更高風球	如出現以下天氣情況，視乎狀況由本公司作決定： ● 雷暴警告 ● 一號風球 ● 大雨
--	--

更新日期：2021 年 7 月 1 日