

《峽谷挑戰體驗日》(屏南石澗)

注意事項

活動地點：屏南石澗

集合地點：南涌郊遊徑起點前空地



<https://goo.gl/maps/ovTsYFfhjeA29SbRA>

集合地點位置 QR code



交通方法：

1. 自行駕駛，車泊空地
2. 在港鐵粉嶺站乘坐的士，車資大約\$130

行程簡介

時間	內容
9:30am	參加者集合
9:30am-10:30am	活動及安全簡介、緣繩下降練習
10:30am-11:00am	步行約 30 分鐘上山至石澗入口
11:00am-3:30pm	峽谷挑戰旅程
3:30pm-4:00pm	更換衣物、活動總結
4:00pm	活動散解

****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**

****如需調整集合或解散時間，請預先與本公司聯絡協調**

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 (不建議白布鞋或太舊的鞋)；

- 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處理，例如防水袋，密實袋，背包會落水；
- 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，請附上醫生證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：

<p>當日活動前兩小時，如有以下天氣警告，活動將取消或改期：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 黃雨、紅雨、黑雨 ● 山泥傾瀉警告 ● 三號風球或更高風球 	<p>如出現以下天氣情況，視乎狀況由本公司作決定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 雷暴警告 ● 一號風球 ● 大雨
--	--

更新日期：2021 年 7 月 1 日