

## 安全指引

### 1. 活動資訊

- 最新資訊：請瀏覽本活動網頁 (c12hrs.sowers.hk)；
- 取消活動：如遇天氣惡劣或其他安全原因，本活動將會取消及不會延期。本會將透過媒體向外公佈，惟已繳交的報名費及捐款將不會退還。

### 2. 活動前準備

- 定時練習、熟習比賽路線、隊際參加者建立團隊精神、熱身運動
- 注意自身安全及運動所帶來的風險後果，為自己購買合適的保險計劃。

### 3. 比賽服飾及隨身物品

- 衣服及鞋：以舒適及適合行山運動為主；
- 必備物品：水樽或水袋、小食、簡單急救用品、手提電話、地圖、個人藥物、太陽油、太陽帽、電筒或頭燈、行山杖及少量金錢。
- 建議物品：以防肌肉、韌帶及關節受傷的防護工具。

### 4. 活動進行時注意事項

- 起步前、休息後及比賽完成後進行足夠熱身；
- 補充水份及糖份；
- 適當小息；如身體不適，勿勉強繼續比賽；
- 切勿抄捷徑或/及偷步；
- 如退出比賽必須通知大會；
- 照顧同行的長者或小孩；
- 切勿浪費食水及食物。
- 嚴守「郊野公園守則」及愛護郊野，帶走自己垃圾
- 防範獼猴。

### 5. 活動禮儀

- 於比較狹窄賽道，讓路給步速較快的參加者；
- 不可爭先恐後；
- 保持環境清潔及安靜，以減低對居民及其他途人的滋擾；
- 尊重為您服務的義工。

### 6. 惡劣天氣之安排

活動日早上六時：

- 一號風球/黃色暴雨警告：活動照常；
- 三號風球或以上/紅色或黑色暴雨警告：活動將取消。

活動進行期間：

- 下雨/一號風球/黃色暴雨警告：活動照常；
- 三號風球/紅色暴雨/雷暴警告：如取消，指揮總部將通知各檢查站，於各檢查站通知參加者；
- 八號風球或以上/黑色暴雨警告：比賽即時取消。

## 安全指引

### 1. 活動信息

- 最新信息：请浏览本活动网页 (c12hrs.sowers.hk)；
- 取消活动：如遇天气恶劣或其他安全原因，本活动将会取消及不会延期。本会将透过媒体向外公布，惟已缴交的报名费及捐款将不会退还。

### 2. 活动前准备

- 定时练习、熟习比赛路线、队际参加者建立团队精神、热身运动
- 注意自身安全及运动所带来的风险后果，为自己购买合适的保险计划。

### 3. 比赛服饰及随身物品

- 衣服及鞋：以舒适及适合行山运动为主；
- 必备物品：水樽或水袋、小食、简单急救用品、手提电话、地图、个人药物、太阳油、太阳帽、电筒或头灯、行山杖及少量金钱。
- 建议物品：以防肌肉、韧带及关节受伤的防护工具。

### 4. 活动进行时注意事项

- 起步前、休息后及比赛完成后进行足够热身；
- 补充水份及糖份；
- 适当小息；如身体不适，勿勉强继续比赛；
- 切勿抄快捷方式或/及偷步；
- 如退出比赛必须通知大会；
- 照顾同行的长者或小孩；
- 切勿浪费食水及食物。
- 严守「郊野公园守则」及爱护郊野，带走自己垃圾
- 防范猕猴。

### 5. 活动礼仪

- 于比较狭窄赛道，让路给步速较快的参加者；
- 不可争先恐后；
- 保持环境清洁及安静，以减低对居民及其他途人的滋扰；
- 尊重为您服务义工。

### 6. 恶劣天气之安排

活动日早上六时：

- 一号风球/黄色暴雨警告：活动照常；
- 三号风球或以上/红色或黑色暴雨警告：活动将取消。

活动进行期间：

- 下雨/一号风球/黄色暴雨警告：活动照常；
- 三号风球/红色暴雨/雷暴警告：如取消，指挥总部将通知各检查站，于各检查站通知参加者；
- 八号风球或以上/黑色暴雨警告：比赛实时取消。

## SAFETY GUIDE

### 1. Information

- a. Latest information : Visit our website : [c12hrs.sowers.hk](http://c12hrs.sowers.hk)
- b. Cancellation : If event have to be cancelled due to severe weather or safety reasons, organizer will announce through the media. There will be no postponement while the enrollment fee and paid donation will not be refunded.

### 2. Preparation pre-event

- a. Perform regular training, familiarize with the trail, build up team spirit among team members, perform proper warm up exercises
- b. Pay attention to sport safety and are recommended to have appropriate insurance cover for personal accident.

### 3. Outfits and personal belongings

- a. Clothing & Shoe: comfortable and fit for hiking.
- b. Necessities: Bring water bottle/bag, snacks, simple first aid kit, mobile phone, map, compass, personal medicine, sun block, sun hat, torch/ heard lamp, hiking stick and small amount of money.
- c. Suggestion: Accessories to avoid muscle, ligament or joint injuries.

### 4. Important notes during race

- a. Stretching: Before, during and after the race
- b. Avoid dehydration and maintain Glucose level
- c. Suitable recesses, Stop when feeling unwell
- d. DO NOT take shortcut and/or gun jumping
- e. HAVE to inform organizer your withdrawal
- f. Take care of the elderly and young companions
- g. DO NOT waste water or food.
- h. Observe the “Country Park Rules and Regulations”, take your rubbish home
- i. Beware of monkeys

### 5. Race courtesy

- a. Give way to fast runners at narrow course
- b. Don't force your way through people.
- c. Keep clean and quiet
- d. Respect volunteer staff.

### 6. Severe weather arrangement

06:00 on Race Day:

- a. Typhoon No.1/ amber rainstorm: race will be continued
- b. Typhoon No. 3 or above/ red or black rainstorm: race will be cancelled.

During the race:

- a. Typhoon No.1/ amber rainstorm: race will be continued
  - b. Typhoon No. 3/ red rainstorm: If required termination, organizer will alert all checkpoints/ participants
  - c. Typhoon No. 8/ black rainstorm: race will be cancelled immediately.
-