



西貢區沙灘定向同樂日

章 程

目的： 透過沙灘定向運動，提高市民對清水灣第二灣泳灘的認識

活動日期： 2018年10月7日（星期日）

時間： 上午9時至中午12時

活動地點： 西貢清水灣第二灣泳灘

活動編號及名額：

報到時間	活動編號	名額
上午9時	4049 7885	100人
上午10時30分	4051 4263	100人

備註： 本署有權就實際報名情況調整各組別的名額。

活動內容： 簡介野外定向活動、教練指導及示範和沙灘定向挑戰。

參加資格： 歡迎6歲或以上人士參加，12歲以下參加者須由家長或成年人陪同出席。

報名日期： 2018年9月7日(上午8時30分開始)

報名費用： 全免

報名辦法及須知：

- (1) 活動以先到先得形式接受報名，額滿即止。如尚有剩餘名額，歡迎市民活動當日即場報名參加。
- (2) 於報名日期起，帶同填妥的康體活動報名表到西貢區康樂事務辦事處（地址：將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓9樓）或西貢區轄下設有康體通服務的康體場地辦事處報名。申請人每次只限遞交一份報名表格。如欲遞交多於一份報名表格，必須重新排隊。
- (3) 透過互聯網（前往 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/programmes/programmeslist/districtsports/searchrsprog.php>，選按相關活動，再按活動頁內「報名表格」欄的「透過互聯網遞交申請表格」）或康體通自助服務站遞交。

報名地點、時間：

西貢區設有「康體通」服務的場地	地址	報名時間
西貢區康樂事務辦事處	將軍澳培成路38號西貢將軍澳政府綜合大樓9樓	星期一至五 (上午8時30分至下午4時30分)
坑口體育館	將軍澳政府綜合大樓1樓	
翠林體育館	將軍澳翠林邨	星期一至日 (上午8時30分至晚上10時)
寶林體育館	將軍澳寶林邨	
將軍澳體育館	將軍澳運隆路9號	
調景嶺體育館	將軍澳調景嶺翠嶺路2號	
香港單車館	將軍澳寶康路105-107號	
寶翠公園	將軍澳毓雅里16號	
西貢網球場及壁球場	西貢惠民路10號	

獎勵：完成活動的參加者，將會獲得紀念品一份

注意事項：

- (1) 建議活動時穿著淺色鬆身運動衣服及運動鞋，並帶備水、手錶、毛巾、帽、防曬用品、蚊怕水及雨具。
- (2) 參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦單位恕不負責。請盡量不要攜帶貴重物品。
- (3) 參加者須遵守泳灘規例的一切守則。
- (4) 本章程如有未盡善處，本署有權隨時修改，恕不另行通知。

惡劣天氣安排：

- (1) 如於上午 6 時，天文台已發出三號或以上熱帶氣旋警告，或黃、紅/黑色暴雨警告訊號，活動將會取消。
- (2) 如活動舉行前兩小時已取消三號或以上熱帶氣旋警告信號，或取消紅色或黑色暴雨警告信號，在場地許可的情況下，上述活動將會照常舉行。惟參加者須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。
- (3) 空氣質素健康指數：

「高」健康風險級別(空氣質素健康指數：7)

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應**減少**戶外體力消耗，以及**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

「甚高」健康風險級別(空氣質素健康指數：8 至 10)

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應**盡量減少**戶外體力消耗，以及**盡量減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應**減少**戶外體力消耗，以及**減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

「嚴重」健康風險級別(空氣質素健康指數：10+)

活動如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應**避免**戶外體力消耗，以及**避免**在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應**盡量減少**戶外體力消耗，以及**盡量減少**在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

交通安排：

大會將提供免費專車接送參加者往返清水灣第二灣泳灘，詳情如下：

	去程		回程
登車時間	上午8時 活動編號 (4049 7885)	(逾時不候)	上午11時 (逾時不候)
	上午9時30分 活動編號 (4051 4263)		中午12時30分 (逾時不候)
登車地點	將軍澳毓雅里(旭暉臺)外		西貢清水灣第二灣泳灘
目的地	西貢清水灣第二灣泳灘		將軍澳毓雅里(旭暉臺)外

查詢電話： 2791 3100 (西貢區康樂事務辦事處)