

貢遊山海挑戰賽 2026

活動注意事項、條款及細則

報名事宜

- 參賽者在報名前應詳細閱讀本活動的注意事項、條款及細則。遞交報名申請後，即表示參賽者確認並同意接受所有活動規則及安排。
- 請確保所提供的報名資料完整且準確無誤。任何不完整或不正確的資料都可能導致報名無效。
- 若參賽者成功報名，您將會收到一封確認郵件。如未收到，請透過電郵 events@wwf.org.hk 或致電 (852) 2526 1011 與我們聯絡。
- 主辦機構保留隨時更改活動內容與報名細節的權利，包括報名截止日期後所作出的變動。

健康與安全提示

- 參賽者於活動當日須年滿 16 歲方可參與本活動。18 歲以下之參賽者，須於報名前獲其父母或法定監護人同意。
- 參賽者需清楚了解活動的性質與體力需求，確認個人健康狀況適宜參加本活動。建議有心臟病、高血壓或處於懷孕期的女士不參加，並在報名前徵詢醫生的意見。
- 主辦方建議所有參賽者注意自身在活動中的身體狀況。如感到不適，應立即停止參與並尋求現場工作人員的協助。
- 參賽者需自行承擔活動期間可能發生的任何意外（包括受傷或死亡）。主辦機構及合作單位不承擔法律責任或賠償。
- 建議根據個人情況購買適宜的保險，主辦機構將提供第三者責任保險。

惡劣天氣安排

- 若活動前一天上午八時或之後懸掛八號或以上颱風訊號，活動將被取消。
- 若活動當天早上四時或之後，發出紅色或黑色暴雨警告或極端惡劣天氣預警，當日活動將取消。
- 如果因天氣警告取消活動，主辦機構會儘量安排改期並提早公布詳情，惟不保證活動一定能改期。

- 其他天氣狀況下，活動將持續進行。參賽者可自行判斷是否參與。若參賽者決定不參加活動，請盡早通知主辦方。
- 進行中若天氣轉差，主辦方有權更改路線或取消整個活動。所有捐款恕不退還。
- 如主辦方將活動取消或延期，主辦單位會於活動當日早上六時或之前以 WhatsApp 通知所有參賽隊伍的隊長。

環境與行為守則

- 請自行攜帶並帶走個人垃圾，保持環境清潔。
- 使用分類回收設施，對垃圾進行分類處理。
- 建議攜帶可重用水樽（部分活動場地有飲用水提供）和毛巾，減少一次性產品的使用。
- 保持對環境的尊重，不破壞自然景觀，避免製造不必要的浪費。

比賽準備與安全

- **在活動前恆常運動**：建議在活動前至少一個月開始，每週至少進行一到兩次健步行或輕度爬山，每次持續 30 至 60 分鐘。此外，配合基本的伸展和核心肌群訓練，以幫助身體適應戶外活動需求。
- **自我體能檢查**：為了確保在活動中能夠輕鬆行走，請確保你能在郊野環境連續行走 30 分鐘而不過度喘息，有助於您評估自己是否適合參加此次活動。
- **穿著與裝備**：必需配備適合戶外的運動鞋（建議抓地力強款式）、雨具、帽子、防曬霜。記得帶足夠的水（至少 500 毫升至 1 升），**能量補充**零食，簡易午餐及個人必需藥品。
- **持續補水和防曬**：在活動中，每 20 至 30 分鐘補充一小口水，如果長時間在戶外，每小時至少喝 500 毫升水。避免長期暴曬，以減低中暑或熱衰竭風險。需要時在水站補給飲用水。
- **活動期間緊記結伴而行**：遵從工作人員指示，不獨自行動；留意隊友狀況、若遇不適立即通報，並互相提醒安全注意事項及程序。

收集個人資料聲明

- 你所提供的個人資料將妥善保管，並供本會及其指定之服務供應商用作處理捐款和寄發收據之用及提供最新本會資訊、問卷調查、籌款活動、會員活動及其

他通訊和推廣之用途 (註：可瀏覽 wwf.org.hk/privacy 閱讀本會私隱政策之全文)。

其他事宜

- 選手包將於活動前一周寄送至參賽者所屬公司辦公室，便於參賽者領取。
- 活動期間，所有個人物品由參賽者自行管理，大會不設物品寄存，亦不負責任何物品的損毀或遺失。
- 參加活動即表示您同意授權主辦方及其贊助商在活動籌備、媒體報導及推廣期間使用您的肖像、姓名及聲音。
- 任何危害安全或影響賽果的行為可能導致參賽資格被取消。
- 在自然災害或其他不可抗力情況下，主辦方保留取消活動的權利。如有改期或取消，將透過適當的通訊方式盡快通知參賽者。
- 所有活動相關的捐款均不予退回，感謝您的理解與支持。
- 如有任何爭議，世界自然（香港）基金會保留最終決定權。