

安全注意事項

1. 參加者必須先閱畢活動路線，並評估體能作路線選擇及調整，切勿隨意離開原定路線或嘗試行走野草蔓生的捷徑。出發前多了解路線的總長度、高度及估計行程時間。
2. 出發前留意當日天氣報告及預報、了解郊野的流動電話服務覆蓋範圍、閱讀郊遊安全資料等。如預知天氣變壞，應及早改變計劃或取消活動。
3. 留意自己的身體狀況，並帶備充足飲料。在旅程中，應不時補水分。當大量出汗時，即使未感口渴，仍需每 15 至 20 分鐘補充 150 至 200 毫升水分。
4. 由於元荃古道有一定長度，參加者應預備易於攜帶的碳水化合物（例如餅乾、麵包、糖等），作為行程中的食物補給。
5. 如天氣酷熱，應避免長時間曝曬，並應多喝水和補充流失的電解質。途中要有適當休息，切勿逞強好勝，以免過分消耗體力。
6. 切勿單獨行山，應預先把行程告知沒有同行的家人或朋友，一旦發生意外，他們可代為通知警方和尋求協助。
7. 長期病患者(例如患有心臟病、哮喘的人士)宜先徵詢醫生的意見，才決定是否參與是次活動。