

感謝您報名本次 2020 大小 Bike 騎港南【新竹市 17 公里海岸單車樂活之旅】，以下注意事項請務必詳閱：

◆ 活動日期時間

1. 日期：109 年 10 月 17 日(六)、10 月 18 日(日)、10 月 24 日(六)、10 月 25 日(日)
2. 時間：第一梯次 13:30-16:00、第二梯次 15:30-18:00

◆ 活動行程說明

1. 新竹 17 公里單車樂活之旅-南寮線
港南運河公園(多肉植物療癒 DIY)→1.5 公里→海天一線看海區→800 公尺→看海公園→2.7 公里→南寮魚鱗天梯→港南運河公園
2. 17 公里單車樂活之旅-香山線
港南運河公園 (多肉植物療癒 DIY)→1.8 公里→金城湖賞鳥區→2.8 公里→紅樹林公園→4.4 公里→香山濕地賞蟹步道→港南運河公園

◆ 騎乘行程包含

1. 活動：多肉植物療癒 DIY、沿途生態導覽解說。
2. 保險。
3. 茶水：瓶裝水乙瓶。
4. 紀念品：精美戶外小物摺疊椅乙份。

◆ 報到注意事項

1. **請所有參加騎乘體驗的民眾務必提早 30 分鐘至現場報到集合，若超過該梯次『報到』的時間，主辦單位有權取消您的資格，不得異議。**
2. 每位參加者請於報到時提供有照證件 1 張，供租借腳踏車及導覽機組(含導覽機、耳機、皮套)各 1 台，活動期間請妥善使用及保管導覽機設備，如有人為損壞或遺失主辦單位有權請求照價賠償。
3. 於完成體驗者即可至活動兌換處領取體驗好禮乙份。

◆ 單車上路注意事項

行進時

1. 團體騎乘時請緊隨團體行動，安全考量請勿擅自中途脫隊、離開...等行為，全程請務必聽從領隊及服務人員之輔導
2. 出發前需熱身，並試騎車況，檢查煞車與變速器。
3. 騎單車遵守交通規則，靠右騎乘、不隨意變換車道，停車時靠右方。
4. 煞車時先煞後煞車，再煞前煞，或前後同時煞，並以多次漸煞取代一次煞車。
5. 轉彎需打手勢，手臂伸直，指向欲轉彎的方向。
6. 除了作轉彎手勢信號及換檔外，雙手不可放離手把。
7. 上坡騎不動可牽車，避免硬踩或站立著踩，下坡遇急轉彎，先降低速度再通過。
8. 遇砂石、泥土路面，速度放慢，以防滑倒、爆胎。
9. 時時刻刻注意自身及環境周邊的安全，輕鬆騎乘不趕路。
10. 因路寬有限，盡量不併排騎乘，禮讓對方來車。

飲食

1. 勿空腹或太飽騎車，隨時補充水分、食物，以防體力消失。
2. 剛下車時不可猛飲開水，應待緩和後再多補充。

衣物

1. 以透氣衣褲為主，避免穿多、太緊、太密以防中暑。
2. 戴眼鏡可防細砂、小蟲入眼。
3. 請選擇主要為橡膠底的硬底鞋或搭配魔鬼氈的鞋會是最安全的選擇。

◆ 其他備註

1. 參加本次活動者請慎重考量自我健康狀況，如有心血管疾病、高血壓、糖尿病、孕婦...等，請勿參加，否則後果請自行負責。
2. 海邊風沙大，請自行攜帽子、太陽眼鏡、薄外套、水壺、毛巾、雨具、防曬用品、個人慣用特殊藥品(如暈車藥、感冒藥、防蚊蟲)。
3. 從事戶外活動，請務必多飲用水，避免中暑。

★因應新冠肺炎疫情及天候降雨影響，以中央流行疫情指揮中心公告及中央氣象局公告為主，若因疫情警戒或天候因素無法執行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停。

★參與者視同承認本規定之效力，如有未盡事宜，主辦單位保留修改、終止、變更活動內容細節之權利，且不另行通知。