

2021/22 自助手機色級定向活動

參加者須知

日期：2021 年 3 月 21 日 (星期日)

地點：將軍澳鴨仔山

型式：越野式(順序到訪各控制點)

地圖：1:10000 定向彩色地圖(2021 年 3 月版，ISOM2017)、5 米等高線間距，採用國際定聯控制點提示符號

組別：棕色、藍色、綠色、紅色、黃色

獎項：本活動不設任何獎項

活動前之查詢電話：3460 3177 (辦公時間)

活動當日緊急聯絡電話：9319 8176



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

活動程序

- | | |
|-------|--------------------------------------|
| 10:00 | 報到處、起點、賽區及終點區開放 及 開始出發(參加者需依照指定時段報到) |
| 13:10 | 出發區關閉 |
| 15:10 | 賽區及終點區關閉 |
| 15:40 | 活動結束 |

注意事項

1. 本活動不設賽事中心/行李寄存區，完成活動後亦不會返回出發區。參加者攜來之物件需自行保管及攜帶出發。如有任何遺失，大會概不負責。
2. 賽區不設水站。踏入春季天氣酷熱，參加者應因應自己需要攜帶補給。
3. 參加者須下載 iOrienteering 手機應用程式以參加此活動。
4. 是次活動使用配置流動網絡的電話作記錄控制點，參加者應該確保電話有足夠電量完成活動。如有需要請帶備後備電池或外置流動充電器。
5. 為保持社交距離，各組別均設置獨立起點。參加者應準時到達報到處，切勿過份早到/遲到/結群到達/在賽區或起終點等候其他參加者。活動地點屬公眾地方，參加者應遵守第 [599G 章《預防及控制疾病\(禁止羣組聚集\)規例》](#) 避免聚集及遵守第 [599I 章《預防及控制疾病\(佩戴口罩\)規例》](#) 配戴口罩的規定。

2021/22 自助手機色級定向活動

日期：2021年3月21日(星期日)

時間：10:00 - 16:30

地點：將軍澳鴨仔山

開放時間：1000 - 1300

報到處

1. 依照報到時間表的指定時段到達報到區
2. 在報到區閱讀地圖，前往所屬組別的起點

必要裝備



建議裝備



開放時間：1000 - 1310

出發區

1. 掃描指示牌上報到二維碼，在網上表格報到及填寫健康申報表
2. 開啟iOrienteering應用程式，先掃描地圖上的"Set Up"二維碼
3. 掃描起點燈籠上的"Start"二維碼



賽區

開放時間：1000 - 1510

開放時間：1000 - 1510

終點

1. 終點設有多組賽程的二維碼，參加者需掃描與自己賽程相同顏色的終點二維碼
2. 上載成績



離開

掃描離開二維碼，填寫網上表格確認完成賽事



活動前及當天流程

活動前

- 如出現發燒/呼吸道感染病徵，為人為己，請盡快求醫及不要出席活動
- 下載iOrienteering應用程式及註冊帳戶(附件1)，試用模擬賽程(附件2)

活動當日

- 檢查自己體溫，如出現發燒/呼吸道感染病徵，為人為己，請盡快求醫及不要出賽
- 確保電話有足夠電量

報到

- 依照報到時間表的**指定時段**到達報到區
- 在報到區閱讀地圖，前往自己所屬組別的起點 (**沿途不設指示**，初學者有需要可用手機拍下地圖照片沿途參考)
- 緊記帶備哨子/指南針/食水(賽區不設水站)

出發

1. 掃描**指示牌**上報到二維碼，在網上表格報到及填寫健康申報表(附件3)
2. 開啟iOrienteering應用程式，先掃描**地圖**上的"Set Up"二維碼
3. 掃描**起點燈籠**上的"Start"二維碼，手機會在此刻開始計算活動用時

活動途中

- 到達控制點後掃描控制點二維碼
- 如控制點多於一條賽程共用，燈籠上會有多於一個二維碼。參加者需掃描與自己賽程相同顏色的二維碼(見附件2)

終點

- 終點設有多組賽程的二維碼，參加者需掃描與自己賽程相同顏色的終點二維碼

離開

- 掃描離開二維碼，填寫網上表格(附件4)確認完成活動

iOrienteering 手機應用程式

1. 參加者須下載 iOrienteering 手機應用程式以參加此活動。
2. 請參閱 [附件 1-iOrienteering 應用程式註冊及使用指南](#)，以安裝及使用。
3. 請參閱 [附件 2-模擬賽程二維碼](#)，以試用程式。

報到處

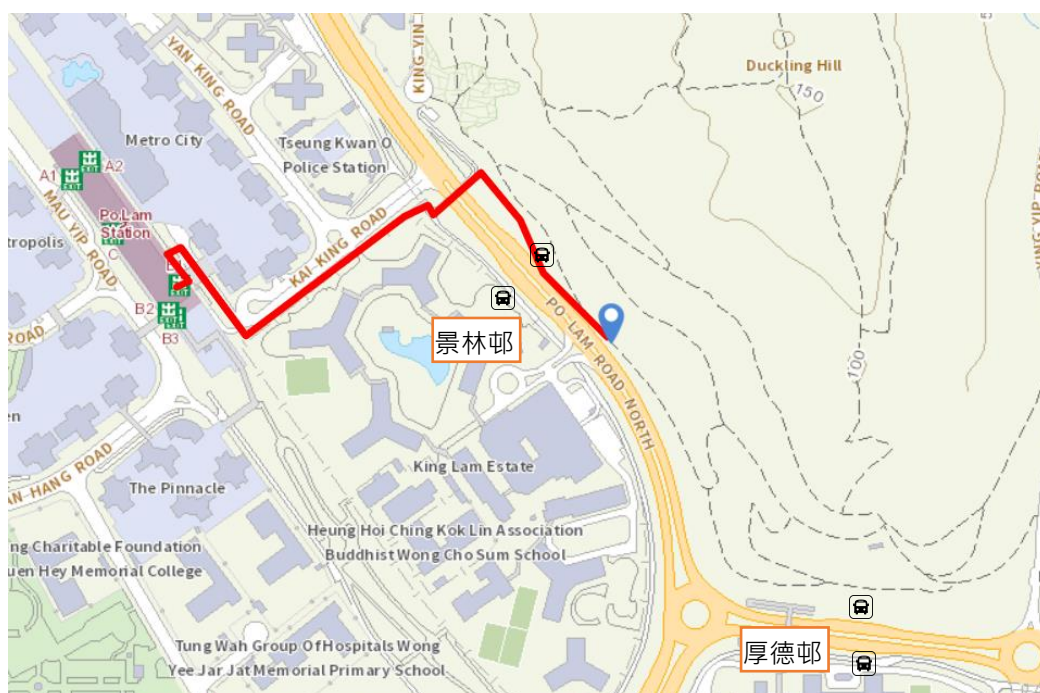
1. 報到處設於寶琳北路與鴨仔山之車路交界([Google Map](#))
2. 報到處只設告示板指示起點位置，不設任何服務。
3. 報到處不設洗手間，請使用附近商場廁所或出發後的鴨仔山公廁(見下圖)



4. 保持社交距離，請勿在報到區聚集。
5. 是次活動不提供號碼布/急救/物理治療服務。
6. 參加者必須攜帶指南針、哨子出發。

公共交通資料

1. 大會不設交通安排，參加者可乘搭以下公共交通：



2. 港鐵寶琳站 B 出口，依上圖指示沿景林邨步行約 10 分鐘前往報到處；或
3. 乘搭各巴士/小巴在厚德邨或景林邨巴士站下車步行前往。以下列舉部分路線，其他路線請瀏覽以下網址：九巴網頁：<http://www.kmb.hk> 或 新巴/城巴 <http://www.nwstbus.com.hk> 小巴 http://www.16seats.net/chi/gmb/g_ntt.html

承辦商	路線	起終點	厚德邨	景林邨
九巴	297	將軍澳醫院/紅鸞道	✓	✓
九巴	290/290A	彩明/荃灣西	✓	✓
九巴	296M	坑口/康盛花園	✓	
九巴	91M	寶林/鑽石山站	✓	✓
九巴	98A	將軍澳醫院/牛頭角站	✓	✓
九巴	98C	將軍澳醫院/美孚	✓	✓
九巴	98D	將軍澳醫院/尖東	✓	✓
新巴	694	調景嶺站/小西灣	✓	✓
新巴	798	調景嶺站/火炭	✓	✓
新巴	792M	將軍澳站/西貢	✓	
新巴	A29	寶林/機場	✓	✓
新巴	E22A	康盛花園/機場博覽館	✓	✓
小巴	15	將軍澳醫院/康盛花園	✓	✓
小巴	102	坑口站/新蒲崗(康強街)	✓	
小巴	103	清水灣/觀塘碼頭	✓	
小巴	108A	彩明/將軍澳醫院	✓	

出發程序

1. 參加者需依照報到時間表所示時段到達報到處。為保持社交距離，每個時段的出發人數有上限規定。賽會會先照顧準時的參加者，如無其他空缺時間，遲到者有機會不獲出發。
2. 報到處設有地圖顯示各組起點位置。參加者可依照地圖前往自己的起點(沿途沒有指示，有需要可用手機拍下地圖)
3. 各組別設有獨立起點，參加者應確保自己到達的起點及取得的地圖均是自己所屬組別，並以起點燈籠的二維碼顏色確認。



- 各組別的地圖會放置在所屬組別的起點燈籠下。大會不會提供提示符號紙。
- 到達自己組別的起點時，掃描**指示牌**上報到二維碼，在網上表格報到及填寫健康申報表。
- 本會致力為參加者提供安全環境，敬請參加者如實填妥健康申報表（可參閱[附件 3](#)）。若然參加者在活動當天有任何一項健康申報表內的答案為「是」，請勿出發。
- 接著開啟iOrienteering應用程式，掃描**地圖**上的「Set Up」二維碼
- 然後掃描**起點燈籠**上的「Start」二維碼，手機會在此刻開始計算活動用時，參加者即可出發。
- 起點不設時鐘，出發時間以參加者掃描「Start」二維碼作準。
- 出發區將於 **13:10** 關閉。

賽區資料

1. 賽區不設水站，大會建議每人最少帶備 1 公升食水，以應所需。
2. 賽區內主要為山徑，可跑性高。但個別小徑較崎嶇，可跑性低。該處有較多蚊蟲，為預防登革熱症及日本腦炎，參加者請穿著長袖有保護衣物，以及自備驅蚊用品。
3. 賽區先前為採泥區，有很多陡崖，不可攀越。
4. 賽區大部分地區植被較為濃密，部份為能見度中至高的樹林。
5. 賽區內滿佈排水渠，大部分位於小徑旁。部份排水渠深達 1 米，參加者須格外留神，免生危險。
6. 部份林區地勢較斜、有碎石、鐵支、倒塌樹木及有砍伐剩下的樹幹，參加者通過時要小心。建議參加者應照自己需要佩戴護目鏡及戴手套。
7. 假日期間，賽區內有很多遊人及晨運人士，參加者並沒有道路使用之優先權。參加者在活動時請小心，避免碰撞。
8. 賽區將於 **15:10 關閉**，參加者必須立即停止活動。工作人員隨即開始收回所有控制點。
9. 地圖將不會標示由臨時結構所建造的遮蓋地(見右圖)。



賽程資料

1. 所有組別活動時限為 **120 分鐘**。
2. 如控制點多於一條賽程共用，燈籠上會有多於一個二維碼。**參加者需掃描與自己賽程相同顏色的二維碼**(見右圖)。
3. 各組賽程之參考長度及攀高如下，有關資料以大會於賽事當天公佈為準。

賽程	距離(m)	攀升(m)	控制點數量	預計勝出時間
黃	2200	140	7	20
紅	2800	200	7	30-35
綠	3300	250	9	40-50
藍	3900	260	9	50-60
啡	4400	260	13	60-70

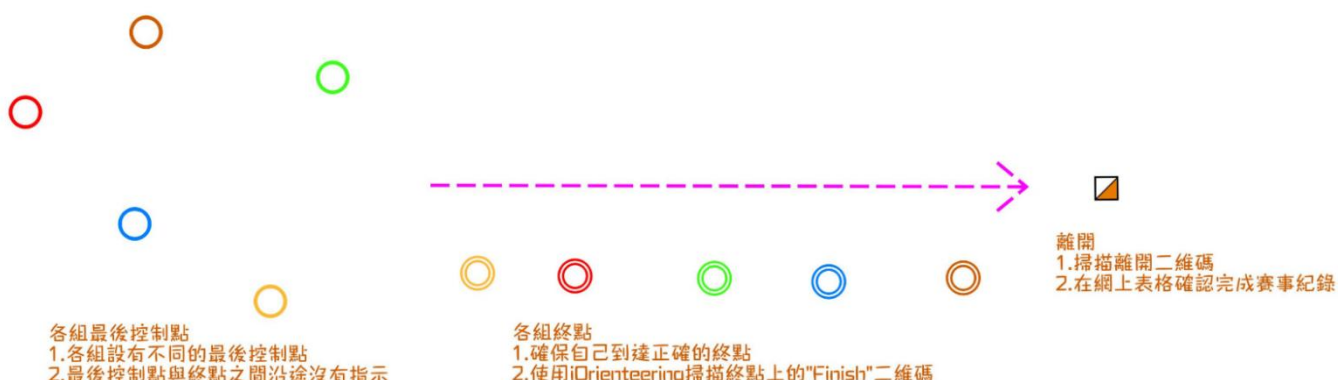
*賽程以直線距離計算

4. 參加者應穿著深坑紋運動鞋活動。



終點程序

1. 各組設有不同的最後控制點。最後控制點與終點之間沿途**沒有**指示。
2. 終點區會展示各組別的「Finish」二維碼。每個組別的二維碼會相隔一段距離。**請以二維碼的顏色辨認組別**。
3. 到達終點時，使用iOrienteering應用程式掃描「Finish」二維碼。
4. 離開前掃描「離開」二維碼，在網上表格確認完成賽事紀錄(附件 4)。
5. 參加者必須掃描離開二維碼，以便賽會確保所有參加者完成活動。如電話沒電或沒有網絡，請在終點向工作人員登記。
6. 所有參加者無論完成賽事與否，均須在出發後 **120 分鐘內** 向終點報到。
7. 完成活動後請盡快離開終點，避免人群聚集。



活動規則

1. 除賽會提供之地圖及上例提及之裝備外，不可使用任何輔助器具。參加者不可使用手提電話作記錄控制點以外的用途。
2. 參加者應穿著輕便長運動褲。牛仔褲較厚，不適合作賽。
3. 參加者如移動或損壞控制點或賽會設施，將被取消參賽資格，若有損毀，須按價賠償。
4. 為參加者安全，不論完成賽程與否，所有參加者必須在出發後 120 分鐘內或賽區關閉前，返回終點報到，否則當失蹤論。

備註

1. 參加者須自行負責個人意外、財物損失及因參賽而引起的責任，賽會概不負責。
2. 活動當日上午七時，天文台如發出雷暴、黃色暴雨或以上警告、三號或以上風球，賽事將不會舉行；延期作賽與否，將於香港定向總會網頁www.oahk.org.hk 公佈。
3. 參加者如在活動中受傷或遇上緊急事件需要求助，留在安全地方並採用國際求救訊號，等候工作人員前來求援。(國際求救訊號指哨子連吹六響，相隔一分鐘重覆再吹)
4. 參加者請留意天氣及個人情況，有需要時請帶備足夠飲料及防曬用品。

查詢

香港定向總會

地址：香港九龍灣宏開道 15 號 九龍灣工業中心 7 樓 27 室

電話：3460 3177

WhatsApp: 9319 8176

電郵：info@oahk.org.hk

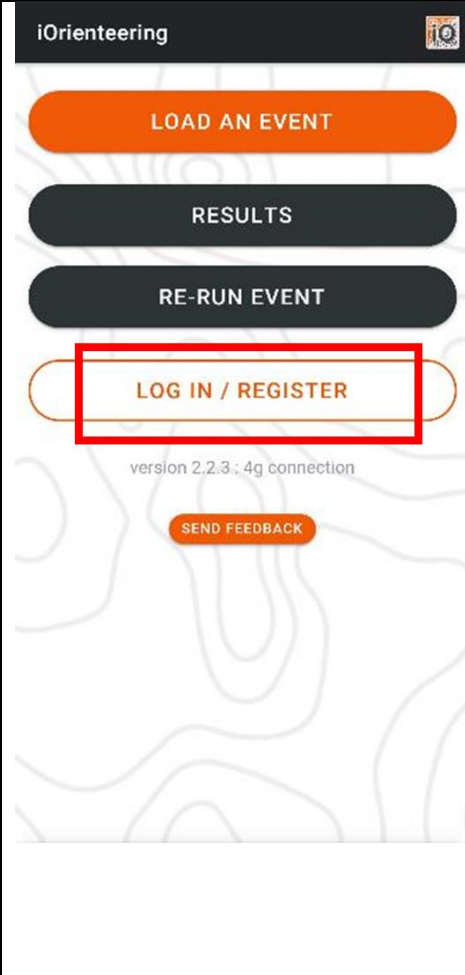
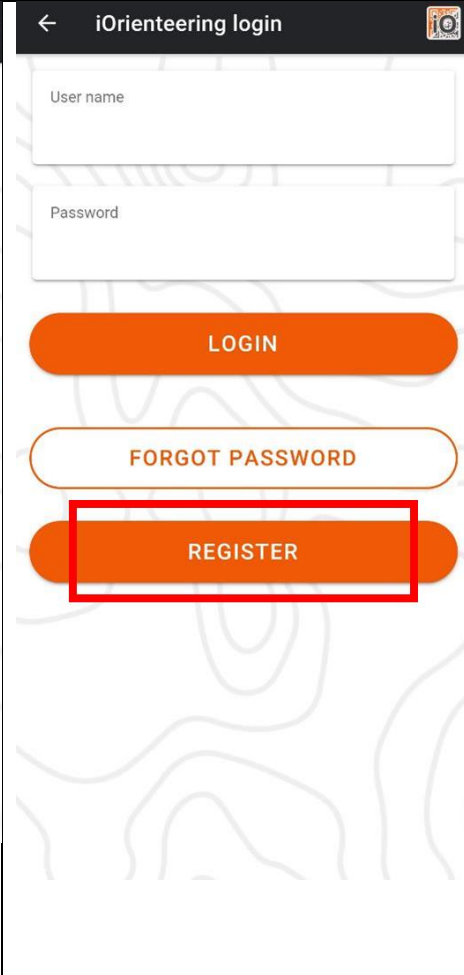
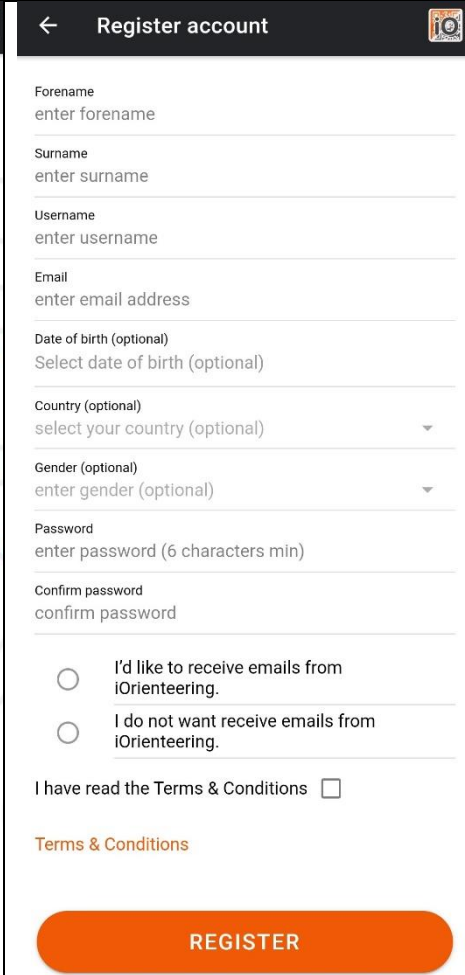
網頁：<http://www.oahk.org.hk>

附件 1-iOrienteering 應用程式註冊及使用指南

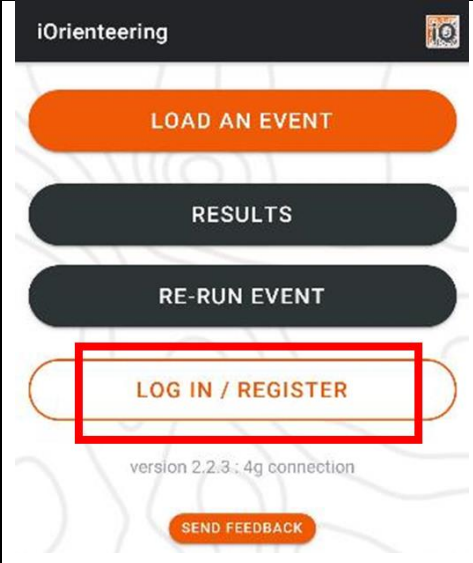
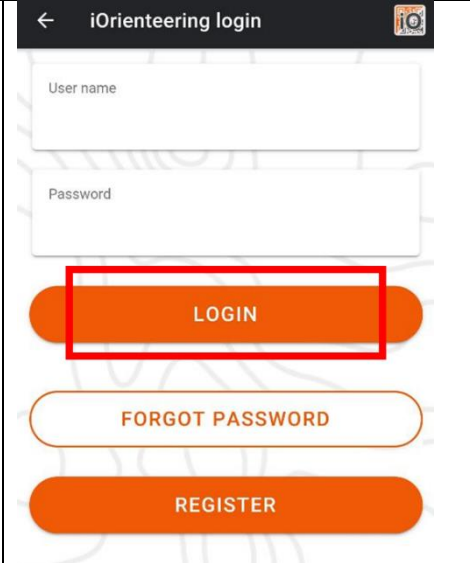
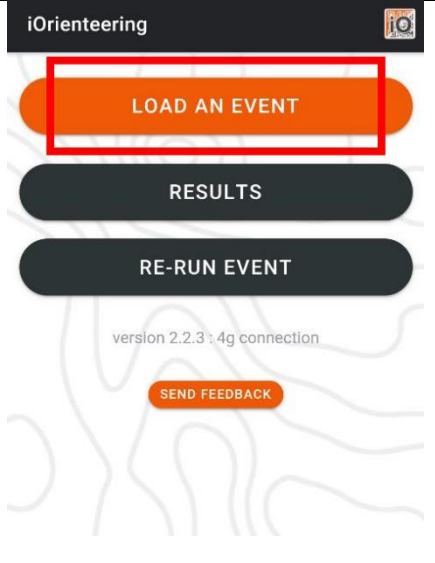
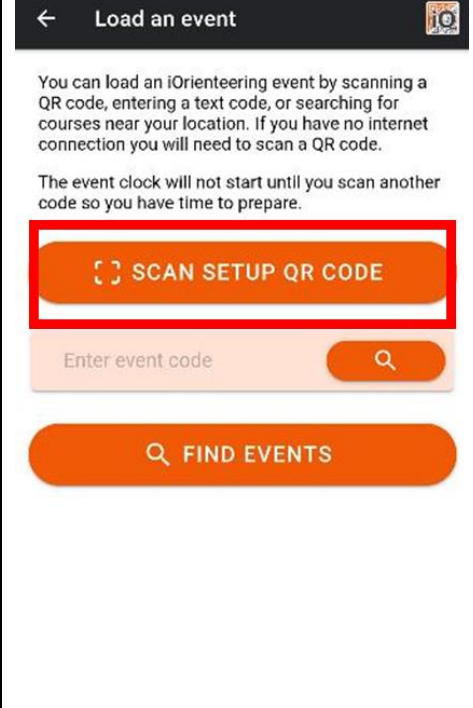
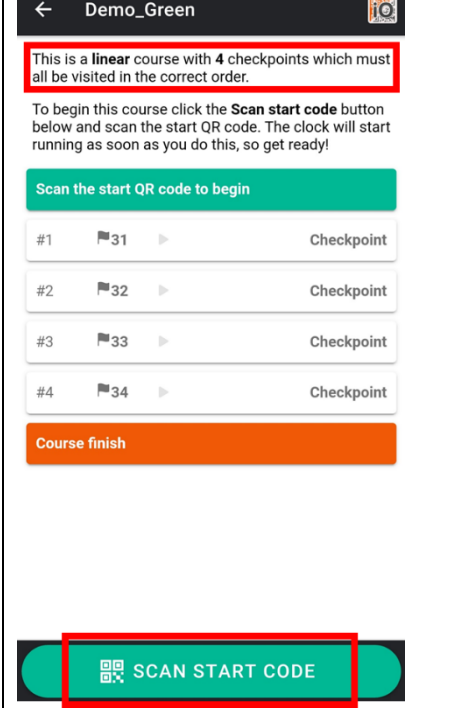

1. 經 Google Play 或 App Store 下載 iOrienteering 應用程式

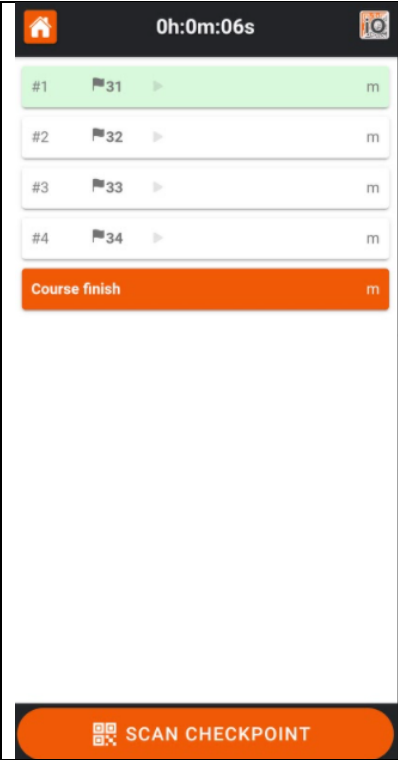
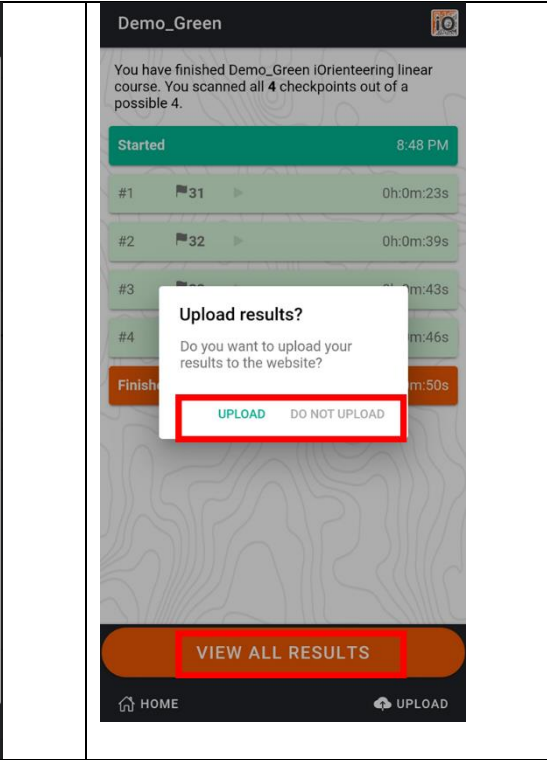


2. 經以下步驟註冊帳戶(如你不需要上載成績至網上平台，你亦可以不註冊帳戶直接使用):

		
1. 開啟 iOrienteering 應用程式，按 Log in/Register 註冊帳戶	2. 按 Register	3. 填寫表格後按 register

3. 登入/設定/開始賽程:

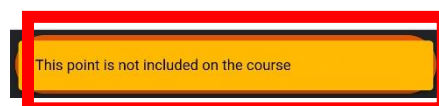
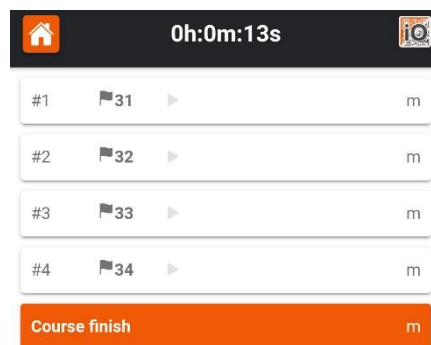
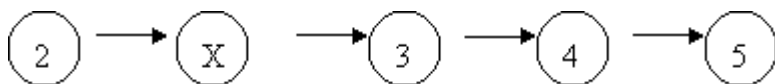
		
<p>1. 開啟 iOrienteering 應用程式，按 Log in/Register 登入帳戶 (如你不需要上載成績至網上平台，你可以直接按 Load an event，然後跳至第 4 步)</p>	<p>2. 填寫用戶名稱及密碼後按 log in</p>	<p>3. 按 Load an event</p>
		
<p>4. 按 Scan Setup QR Code (在實際活動時，掃描地圖上的二維碼)</p>	<p>5. 掃描 Setup 二維碼後，螢幕會顯示賽程資料，包括控制點順序、編號等。參加者準備好後即可按下 Scan Start Code，掃描起點燈籠上的 start 二維碼</p>	<p>6. 活動用時會立即開始計時，畫面上方會顯示用時。每到達一個控制點，按下 Scan Checkpoint 掃描燈籠上的二維碼記錄</p>

	
<p>7.成功記錄後該控制點會變成綠色。</p>	<p>8. 掃描終點"Finish"二維碼後，你可選擇是否上載成績讓其他人瀏覽(只限有註冊帳戶的參加者)。你亦可以按 View all results 查看其他人表現。大會公佈的成績將不包括選擇不上載成績/註冊帳戶的參加者。</p>

4. 誤打控制點

4.1. 誤打非地圖指定的控制點

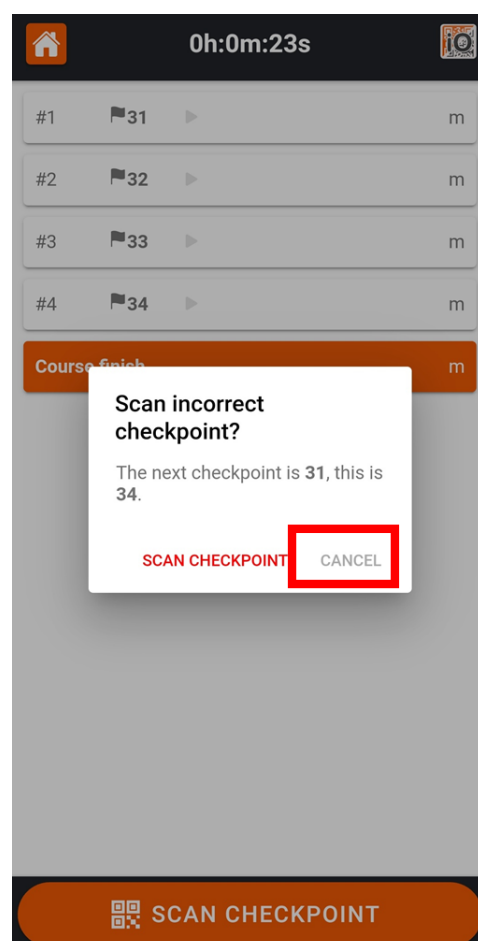
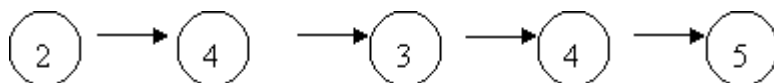
系統不會記錄其他賽程的控制點。參加者按原有次序繼續掃描正確控制點即可。



4.2. 以錯誤次序掃描控制點

系統會提示該控制點不是以正確次序掃描，參加者應按 Cancel 並重新依正確次序到達各控制點。

即使參加者繼續按下 Scan Checkpoint，參加者仍可以正確次序重新掃描控制點，覆寫舊的錯誤紀錄。



附件 2-模擬賽程二維碼

2021/2022 自助手機色級定向活動

2021/2022 Self Service Mobile Apps Colour-Coded Orienteering Event

綠色 Green

Set Up

在正式賽事時，此二維碼會列印在地圖上



2021/2022 自助手機色級定向活動

2021/2022 Self Service Mobile Apps Colour-Coded Orienteering Event

綠色 Green

31



2021/2022 自助手機色級定向活動

2021/2022 Self Service Mobile Apps Colour-Coded Orienteering Event

綠色 Green

Start

在正式賽事時，此二維碼會放置在燈籠上



2021/2022 自助手機色級定向活動

2021/2022 Self Service Mobile Apps Colour-Coded Orienteering Event

綠色 Green

32



綠色 Green

33



綠色 Green

Finish



綠色 Green

34



紅色 Red

Set Up

在正式賽事時，此二維碼會列印在地圖上



紅色 Red

101



紅色 Red

Start

在正式賽事時，此二維碼會放置在燈籠上



紅色 Red

102



紅色 Red

103



紅色 Red

Finish



紅色 Red

104



附件 3 - 填寫自助手機色級定向活動報到表格指南

1. 掃描二維碼。
2. 選按合適的「組別」。

 **香港定向總會**
Orienteering Association of Hong Kong

自助手機色級定向活動報到表格 Self Service Mobile Apps Colour Coded Orienteering Event Check in Form

報到 Check In

請注意：參加者必須在出發後 120分鐘內於終點填寫「完成表格」，否則大會將列作失蹤個案處理。
Reminder: All participants are required to submit their "Check Out Form" once arriving the finishing area in 120 minutes. Otherwise participant will be reported as missing persons.

組別 Class *

☐ 黃色 Yellow

☐ 紅色 Red

☐ 綠色 Green

☐ 藍色 Blue

☐ 啡色 Brown

3. 選取自己的「姓名」及填寫緊急聯絡資料。

[黃色 Yellow] 請選擇姓名 Please select your name *

Please Select ▼

緊急聯絡資料

緊急聯絡人姓名 *

緊急聯絡人電話 *

4. 填妥健康申報表。

健康申報表 HEALTH DECLARATION FORM

本會致力為參加者提供安全環境，敬請參加者認真填妥健康申報表，若然參加者在活動當天有任何一項健康申報表內的答案為「是」，請勿出發，感謝閣下的配合。The Association is committed to providing a safe environment for the participants. Please complete this form to the best of your knowledge. If any answer from the Health Declaration Form on the event day is "Yes", please do not start. Thank you for your cooperation.

1. 閣下現時及過去 14 日是否有以下任何症狀，包括發燒、乏力、乾咳、呼吸困難或感冒症狀？ Do you have any of the following symptoms in the past 14 days - fever, malaise, dry cough, shortness of breath or other flu-like symptoms? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

2. 閣下在過去 14 日內是否曾到訪香港以外地方？ Have you travelled outside Hong Kong in the past 14 days? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

3. 閣下是否現正接受香港衛生署的強制檢疫或醫學監察安排？ Are you currently under compulsory quarantine or medical surveillance order by the Department of Health of Hong Kong? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

4. 閣下是否曾與在過去 14 日內曾離開香港而未獲香港特區政府豁免接受強制檢疫的任何人士有密切接觸，尤其是家人、家庭傭工？ Do you have close contact with any person who has travelled outside Hong Kong in the past 14 days and has not been exempted by the HKSAR government for compulsory quarantine, in particular family members, helpers? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

5. 閣下是否在過去 14 日內曾與 2019 冠狀病毒病確診個案及/或疑似個案的患者有密切接觸？ Have you been in close contact with confirmed case(s) and/or preliminarily tested positive case(s) of COVID-19 in the past 14 days? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

6. 閣下是否在過去 14 日內曾與正在接受家居檢疫的人士同住？ Have you lived with any person under home quarantine in the past 14 days? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

7. 閣下是否在過去 14 日內曾於有確診個案的大廈居住？ Have you lived in a building with confirmed case(s) of COVID-19 in the past 14 days? *

☐ 是 Yes

☐ 否 No

5. 同意聲明及簽署後，點擊「遞交」。

聲明 Declaration *

☐

本人聲明自己的健康及體能良好，適宜參加上述活動。本人明白及同意如因本人的疏忽、技術不足、健康或體能欠佳，而引致參加這項活動時傷亡，主辦機構或其合辦、協辦機構無須負責。 I declare that I am healthy, physically fit and suitable to participate in the above event organized by OAHK. I fully understand and agree that the organising bodies, co-organising bodies and its supporting bodies will not be responsible or liable for any injury or death resulting from the event if cause of injury or death is due to my negligence or inadequacy in skill, health and fitness.

簽名 Signature *

Sign Here



Clear

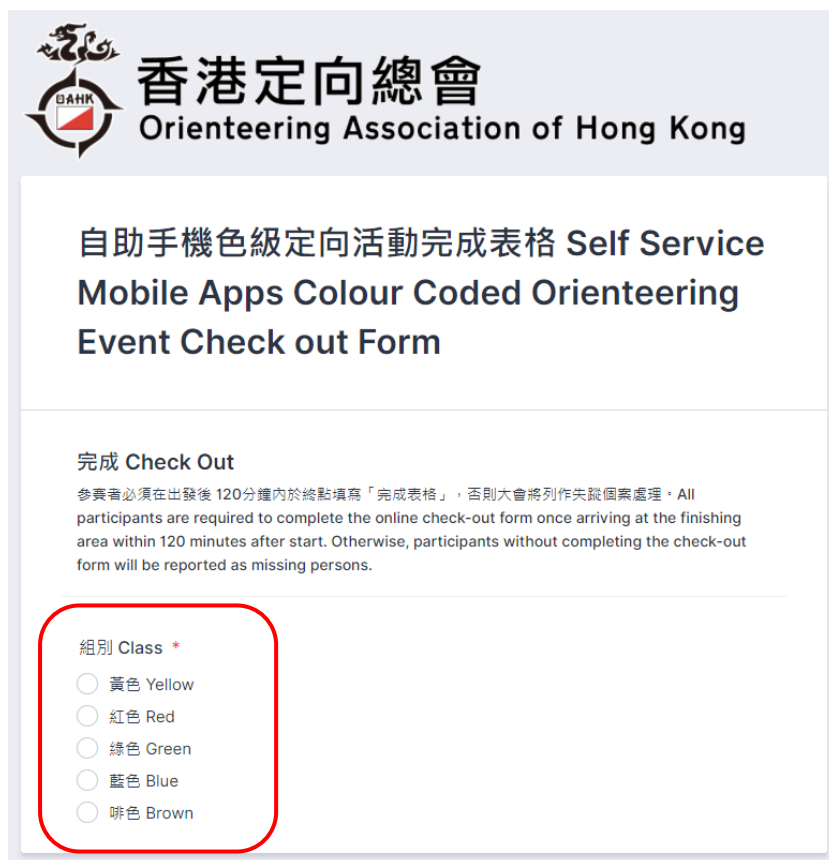
完成登記後，閣下即可開啟iOrienteering應用程式掃描地圖上的"Set Up"二維碼。Please open iOrienteering to scan the "Set Up" QR code on map after submission.

Submit

6. 完成登記後，參賽者可開啟iOrienteering應用程式。

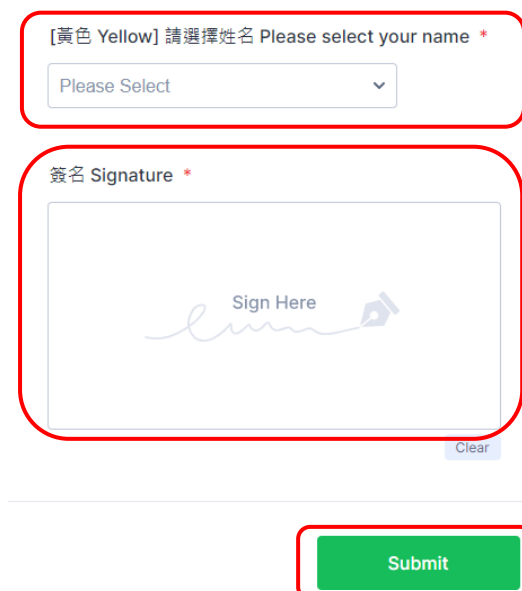
附件 4 - 填寫自助手機色級定向活動網上完成表格指南

1. 掃描二維碼。
2. 選按合適的「組別」。



The screenshot shows the website of the Hong Kong Orienteering Association (OAHK). The header features the OAHK logo and the text '香港定向總會' and 'Orienteering Association of Hong Kong'. The main heading is '自助手機色級定向活動完成表格 Self Service Mobile Apps Colour Coded Orienteering Event Check out Form'. Below this, there is a section titled '完成 Check Out' with instructions in Chinese and English. The instructions state that participants must complete the online check-out form within 120 minutes of starting the event. A red box highlights the '組別 Class *' section, which contains five radio button options: 黃色 Yellow, 紅色 Red, 綠色 Green, 藍色 Blue, and 啡色 Brown.

3. 選取自己的「姓名」及簽署後，點擊「遞交」。



The screenshot shows the online check-out form. A red box highlights the 'Name' field, which is labeled '[黃色 Yellow] 請選擇姓名 Please select your name *'. Below the label is a dropdown menu with 'Please Select' and a downward arrow. Another red box highlights the 'Signature' field, which is labeled '簽名 Signature *'. Below the label is a large text area with a 'Sign Here' prompt and a pen icon. A 'Clear' button is located at the bottom right of the signature field. At the bottom of the form, there is a green 'Submit' button.

4. 參賽者必須在出發後 120分鐘內於終點填寫「完成表格」，否則大會將列作失蹤個案處理。