

## 香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 參加者應有的活動裝備

1. 學員須準備防曬衣服裝備、包腳趾及腳跟運動鞋。
2. 如進行水上活動及自然生態考察，參加者亦須自行準備下水衣服一套及多攜帶一對包腳趾及腳跟的落水鞋。
3. 如進行水上活動亦須自備梳洗物品，而天氣寒冷則需帶備禦寒衣物。
4. 參加者須自行準備最少1公升飲用水一支。
5. 如參加者體能未能應付活動，或身體有病〈心臟病、哮喘等〉，必需預先通知教練。
6. 參加羅馬炮架之團體，亦須自備氣球作水彈投擲之用。
7. 參加野外及中心定向的團體應自備鉛筆。