



「香港迪士尼乐园 10K 周末—20 周年派对版」

各项目赛事跑手注意

健康问卷和安全建议专讯

如果你计划参加「香港迪士尼乐园 10K 周末—20 周年派对版」（「活动」），你应该阅读以下问题并小心诚实地回答每一个问题。请不用寄回填妥的问卷，但希望大家会用这专讯评估自我的身体状况，并适时寻求医护人员的意见以决定是否适合参赛。

请选择「是」或「否」。

| 是 | 否 |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

医生曾否说过你的心脏有问题，以及只可进行医生建议的体能活动？

你进行体能活动时是否会感到胸口痛？

过去一个月内，你曾否在没有进行体能活动时也感到胸口痛？

你曾否因感到晕眩而失去平衡，或曾否失去知觉？

你的骨骼或关节（例如脊骨、膝盖或髋关节）是否有毛病，且会因改变体能活动而恶化？

医生现时是否有开血压或心脏药物（例如 **water pills**）给你服用？

是否有其他理由令你不应进行体能活动？

如果你的答案有一条或以上答「是」，你的身体状况可能不适合参与活动。

大会强烈建议你参与活动之前先与医生商谈，告知医生这份问卷，以及你回答「是」的问题。告诉医生你希望参加的项目及听从他的意见。

你应该只在医生认为适合的身体状况下参与活动。

内容根据康乐文化事务署最新的<<体能活动适应能力问卷>>

体能活动适应能力问卷来源：The Canadian Society for Exercise Physiology





安全建议

你应了解活动各项赛事都可以是考验耐力的运动，你应在有充分的准备下参与赛事。如果你发现比赛期间身体出现任何异常症状，例如：胸口痛、头晕、严重恶心、异常呼吸短促、跑姿改变、神志不清和迷失方向，你应该立即停止参与赛事并即场寻求医疗协助。你可能觉得完成比赛很重要，但请注意你的健康永远应该被优先考虑。

任何怀孕或患有慢性疾病如心脏病及高血压，或出现任何传染病之症状的人士，皆不应参与赛事。

以下是一些安全建议事项：

應當：

- 摄取充足水份
- 適當進食
- 留意身体发出的警号
- 注意身体状况

切勿：

- 在没有充分的锻炼或准备下进行比赛
- 如在比赛开始前三星期内曾生病或服用抗生素，切勿参与赛事
- 在比赛期间服用药物
- 因尴尬或害怕而不主动寻求医疗协助

