



「香港迪士尼樂園 10K Weekend – 20 周年派對版 - AIA Vitality 健康程式全力支持」

各項目賽事跑手注意

健康問卷和安全建議專訊

如果你計劃參加「香港迪士尼樂園 10K Weekend – 20 周年派對版 - AIA Vitality 健康程式全力支持」（「活動」），你應該閱讀以下問題並小心誠實地回答每一個問題。請不用寄回填妥的問卷，但希望大家會用這專訊評估自我的身體狀況，並適時尋求醫護人員的意見以決定是否適合參賽。

請選擇「是」或「否」。

是 否

- 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
你進行體能活動時會否感到胸口痛？
過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
你的骨骼或關節（例如脊骨、膝蓋或髖關節）是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用？
是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如果你的答案有一條或以上答「是」，你的身體狀況可能不適合參與活動。

大會強烈建議你參與活動之前先與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。告訴醫生你希望參加的項目及聽從他的意見。

你應該只在醫生認為適合的身體狀況下參與活動。

內容根據康樂文化事務署最新的<<體能活動適應能力問卷>>

體能活動適應能力問卷來源: The Canadian Society for Exercise Physiology





安全建議

你應了解活動各項賽事都可以是考驗耐力的運動，你應在有充分的準備下參與賽事。如果你發現比賽期間身體出現任何異常症狀，例如：胸口痛、頭暈、嚴重噁心、異常呼吸短促、跑姿改變、神志不清和迷失方向，你應該立即停止參與賽事並即場尋求醫療協助。你可能覺得完成比賽很重要，但請注意你的健康永遠應該被優先考慮。

任何懷孕或患有慢性疾病如心臟病及高血壓，或出現任何傳染病之症狀的人士，皆不應參與賽事。

以下是一些安全建議事項：

應當：

- 攝取充足水份
- 適當進食
- 留意身體發出的警號
- 注意身體狀況

切勿：

- 在沒有充分的鍛鍊或準備下進行比賽
- 如在比賽開始前三星期內曾生病或服用抗生素，切勿參與賽事
- 在比賽期間服用藥物
- 因尷尬或害怕而不主動尋求醫療協助

