



賽員須知及跑步小貼士

(一) 賽員須知

(二) 跑步小貼士

(一) 賽員須知

1. 報到

依時報到，毋須穿著童軍制服。報到處於上午**9時20分**後關閉，所有賽員須於上述時間前完成辦理報到手續。

2. 解散

3. 頒獎禮在賽事完結後舉行，乘車人士乘坐專車返回灣仔愛群道伊利沙伯體育館門前解散；返抵時間約為下午 1 時。

4. 注意事項

1. 賽員請穿著合適的運動服裝參加賽事。
2. 大會無物品代管服務，請自行安排專人負責照顧個人物品及切勿攜帶貴重物品到場。
3. 賽事舉行地點附近無洗手間設備，請先使用大潭郊野公園入口(即大潭童軍中心大潭道巴士站)的洗手間。
4. 賽會在起點及幼童軍組折回點設有救傷服務。

4. 起步安排

賽會為顧及各組在起步時的安全及秩序，每組單數及雙數號碼的賽員或將被編成兩組相隔 5 公尺在起步線後排列。

5. 賽事進行中的「陪跑」

長跑賽事慣例不容許賽員在賽途中有他人引領或陪同進行，賽會將不頒發獎項予違犯上述行為的賽員。

6. 中途放棄賽事

賽員如中途放棄賽事，請返回起點後向「報到處」工作人員報告。

7. 賽員遵守事項

1. 遵循工作人員指示；
2. 維持良好秩序；

3. 保持場地整潔；
4. 避免對其他郊遊人士造成騷擾或不便；
5. 上落旅遊車時，守秩序及行動敏捷；
6. 比賽進行時：
 - 靠賽道左方前進；
 - 如中途放棄賽事，返回終點後向「報到處」工作人員報告；
 - 跑抵終點後，請：
 - ◇ 除去賽員號碼布；
 - ◇ 切勿走上賽道；
 - ◇ 留在終點線後面；
 - ◇ 切勿站立在終點線附近，以免與返抵終點的賽員發生碰撞。
7. 如感覺身體不適或有受傷，應即停止活動及向領袖或工作人員報告。

8. 天氣

如在活動當日早上 7 時 30 分前天文台發出黃色暴雨警告、雷暴警告、山泥傾瀉警告或懸掛 3 號或以上風球，賽事將予取消；大會將另行通知其他安排。

9. 患有哮喘的賽員須知

醫生指出，若能正確地運動，運動對哮喘病人來說不但是安全活動，還可以是治療程序的一部分；但需要注意，運動時要確保哮喘病已經受控。運動前最少要有 10 分鐘熱身；在寒冷乾燥、有咳嗽或哮喘發作的日子，應避免參與運動，亦不宜在空氣質素差的地點運動。

醫生提醒，萬一運動期間哮喘發作，切勿強行繼續，應盡快停止活動，並吸入兩口舒緩喉部肌肉的噴霧劑；若在 10 至 15 分鐘內仍未得到改善，就要立刻求診。

(二) 跑步小貼士

運動三步曲

1. 運動前：
 - (a) 空腹時不要進行劇烈運動；
 - (b) 運動前要飲水。
2. 運動中：
 - (a) 最佳運動時間在傍晚；
 - (b) 運動過量有害無益；
 - (c) 發燒時不要運動。
3. 運動後：
 - (a) 不要大量飲凍飲；
 - (b) 切忌飲酒；

- (c) 不要食甜食；
- (d) 不要立即洗熱水澡。

跑步三步曲

1. 熱身活動：跑步前，先做伸展動作，減少身體受傷的機會；
2. 跑步時：先急步行 5 至 10 分鐘；其後量力而為；
3. 鬆緩活動：跑步後，再做伸展動作，消除身體疲勞。

跑步小常識

1. 跑步時身體重心保持平穩，腰身保持直立，不要左搖右擺；
2. 手踭成正 90 度角，不要緊握拳頭，只作持雞蛋狀就可；
3. 用鼻來吸氣；
4. (a) 腳後跟落地；
(b) 將腳的重心由腳後跟移至腳前掌；
(c) 以腳前掌推動身體向前。