



## 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

在賽事當日上午 6 時 30 分，天文台發出紅色／黑色暴雨警告或 3 號強風或更高訊號，賽會將按照[總會行政通告第 02/2014 號《惡劣天氣及空氣污染應變措施》](#)列出之方法，作出相關應變措施，並以電郵／Whatsapp 通知負責領袖／填表人。

## 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. 手肘成正 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。