

**渣打香港馬拉松 2020**  
**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 2020 年 2 月 9 日的渣打香港馬拉松，你應該閱讀以下問題並誠實地回答每一個問題。

請答「是」或「否」

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生曾否說你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生現時有否給你服用血壓或心臟藥物（例如 water pills）？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否確診高血壓？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否確診高膽固醇？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你是否/曾否有長期吸煙的習慣？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你是否有直系親屬曾確診有高血壓、血管鈣化、心絞痛、糖尿病或中風？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否確診糖尿病？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你現時是否因高血壓、心血管疾病或呼吸系統疾病而正服食或使用藥物？

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渣打香港馬拉松。

大會強烈建議你參與渣打香港馬拉松之前先與醫生商談，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渣打香港馬拉松。

內容根據康樂及文化事務署最新的《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

你應了解渣打香港馬拉松各項目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，但你的健康應該被優先考慮。

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：**

在沒有充分的鍛煉或準備下進行比賽  
如在比賽開始前三星期內曾生病或使用抗生素，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

此健康問卷和安全建議專訊是為渣打香港馬拉松 2020 年條款及細則及渣打香港馬拉松 2019 賽事聲明之補充。請特別注意條款及細則第 12 條及活動聲明第 1 條及第 2 條。

跑手安全至為重要，我們特別附上渣打香港馬拉松 2020【健康問卷和安全建議專訊】。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，並適時地尋求醫護人員的意見以決定是否適合參賽。祝各位跑手身體健康，安全至上，長跑長有！