

**渣打香港馬拉松 2021**  
**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 2021 年 10 月 24 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。普通常識是回答這些問題的最佳指引。

請答「是」或「否」

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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？
<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、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 <b>water pills</b> ）給你服用？
<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）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？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去 14 天內，你曾否出現過以下任何症狀（包括：出現新的咳嗽、發燒、呼吸困難或其他與新型冠狀病毒病相關的症狀）？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去 14 天內，你曾否與已知已確診新型冠狀病毒病的人士或任何有任何與新型冠狀病毒病相關症狀的人士有過密切接觸（無佩戴口罩並與他/她小於 1.5 米距離至少 15 分鐘）？

**如果你的答案是一條或以上答「是」**

**你的身體狀況可能不適合參與渣打香港馬拉松。**

**在開始參與渣打香港馬拉松之前強烈建議你先致電或親身與醫生商談，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活動及聽從他的意見。**

**你應該只有在醫生建議的身體狀況適合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（包括 10 公里、半程和全程馬拉松）都是考驗耐力的運動，你應在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，你應該立即停止賽事並即場尋求醫療協助。你可能覺得完成比賽更重要，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 2021 年條款及細則及渣打香港馬拉松 2021 賽事聲明之補充。  
請特別注意條款及細則第 10 條及活動聲明第 1 條及第 2 條。