

## 安全指引

1. 活動資訊
  - i. 最新資訊：請瀏覽本活動網頁 ([10marathons.sowers.hk](http://10marathons.sowers.hk))
  - ii. 取消活動：如遇天氣惡劣或其他安全原因，本活動將會取消及不會延期。本會將透過媒體向外公佈，惟已繳交的報名費及捐款將不會退還
2. 活動前準備
  - i. 定時練習、熟習比賽路線、隊際參加者建立團隊精神、熱身運動
  - ii. 注意自身安全及運動所帶來的風險後果，為自己購買合適的保險計劃
3. 比賽服飾及隨身物品
  - i. 衣服及鞋：以舒適及適合行山運動為主
  - ii. 必備物品：水樽或水袋、小食、簡單急救用品、手提電話、地圖、個人藥物、太陽油、太陽帽、電筒或頭燈、行山杖及小量金錢
  - iii. 建議物品：以防肌肉、韌帶及關節受傷的防護工具
4. 活動進行時注意事項
  - i. 起步前、休息後及比賽完成後進行足夠熱身
  - ii. 補充水份及糖份
  - iii. 適當小息；如身體不適，勿勉強繼續比賽
  - iv. 切勿抄捷徑或/及偷步
  - v. 如退出比賽必須通知大會
  - vi. 照顧同行的長者或小孩
  - vii. 切勿浪費食水及食物
  - viii. 嚴守「郊野公園守則」及愛護郊野，帶走自己垃圾
  - ix. 防範彌猴
5. 活動禮儀
  - i. 於比較狹窄賽道，讓路給步速較快的參加者
  - ii. 不可爭先恐後
  - iii. 保持環境清潔及安靜，以減低對居民及其他途人的滋擾
  - iv. 尊重為您服務的義工
6. 惡劣天氣之安排
  - A. 活動日早上六時：
    - i. 一號風球/黃色暴雨警告：活動照常
    - ii. 三號風球或以上/紅色或黑色暴雨警告：活動將取消
  - B. 活動進行期間：
    - i. 下雨/一號風球/黃色暴雨警告：活動照常
    - ii. 三號風球/紅色暴雨/雷暴警告：如取消，指揮總部將通知各檢查站，於各檢查站通知參加者
    - iii. 八號風球或以上/黑色暴雨警告：比賽即時取消