

# 安全指引

1. 活動資訊
  - i. 最新資訊：請瀏覽本活動網頁 (<https://sowers.hk/10marathons/>)
  - 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、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
  - iii. 通知親友有行山活動
  - iv. 參加者需於起步時，立即發送訊息至主辦機構 **Whatsapp 9106 4082**，通知出發時間、參加者編號、同行參加者姓名、電話，以及完成時也立即發送訊息至主辦機構 **Whatsapp 9106 4082** 表示已完成當日活動。
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：號碼布、手提電話、水、備有大會網站上的 **GPX** 在手提電話或手錶軟件上、地圖、小食、簡單急救用品、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熱身及緩和運動
  - ii. 需與 **2-4** 位參加者同行，以便互相照顧
  - iii. 補充水份 (建議全馬備有不少於 **3** 公升、半程備有不少於 **2** 公升、**10** 公里備有不少於 **1** 公升之飲用水)、糖份及鹽份
  - iv. 適當小息；如身體不適，切勿勉強繼續比賽
  - v. 切勿抄捷徑
  - vi. 切勿浪費食水及食物
  - vii. 嚴守「郊野公園守則」及愛護郊野，帶走自己垃圾
  - viii. 防範獼猴
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，大會並於活

動 Facebook 專頁宣佈

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：活動將取消，大會於活動 Facebook 專頁宣佈，大會並將會以電話通知參加者
- iii. 八號風球或以上/黑色暴雨警告：比賽即時取消，大會於活動 Facebook 專頁宣佈，大會並將會以電話通知參加者