**※、給跑步者的健康指南：**

**1、要完全享受跑步的樂趣和避免中暑，適當的訓練和充沛的體能是必要的。  
2、在賽前或賽中若能補充足夠的水分，則傷害的危險性便能降低。  
3、在比賽中用水潑或用水管淋浴下跑步，會使身體涼快些。  
4、在比賽開始前若身體有疾病，則應該要避免參與競賽，如發燒、感冒(上呼吸道感染)、腸**

**胃炎(腹瀉、嘔吐)等。  
5、熱傷害的早期症狀是：過度流汗、頭痛、嘔心、頭昏、視力模糊、步態不穩等任何神智方**

**面的漸進性破壞。呼吸不順、發抖、肌肉抽筋、皮膚乾燥不出汗..等徵象時，必須立刻停**

**止運動，在陰涼處安靜休憩，並迅速請醫護人員來治療，以免病情惡化。中暑每年造成四**

**千名美國人死亡，並高佔美國高中運動員死亡之第二位（僅次於脊椎損傷）。中暑未治療**

**者均死亡，延遲治療者，可能致使永久性的中樞神經系統損傷。  
6、過去有「熱暈倒」或「熱衰竭」者要特別小心，這些人比較容易發生嚴重的熱中暑。  
7、跑步的速度最好維持在身體感覺最舒適的程度，最好不要跑比平常訓練時所能達到的速度**

**快。  
8、競賽者最好與同伴一起跑，如此方能互相照料。  
9、若能遵照以上的注意事項去預防，一定能大大減少「熱病」的發生率及嚴重度。**

**※、公共意外險注意事項：**

**各位親愛的跑友們：運動是保持健康身體的重要元素，請各位視自己跑步當日狀況量力而為，並請於活動前一日做充足的睡眠及當日跑步前2個鐘頭吃早餐。本會對於現場只做必要緊急醫療救護，對於本身疾患引起之病症不在承保範圍內，而公共意外險只承保因意外所受之傷害做理賠。大會為本次活動針對參賽者投保每人新台幣伍佰萬元之公共意外險。（所有細節依投保公司之保險契約為準）  
公共意外險承保範圍：  
一、被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責：  
1.被保險人或其受僱人因經營業務之行為在本保險單載明之營業處所內發生之意外事故。  
2.保險人在經營業務之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。  
二、特別不保事項：  
1.個人疾病導致運動傷害。  
2.因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。  
3.對於因本身疾患所引起之病症將不在保險範圍內，選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。  
三、選手如遇與跟第二項所述之疾病之病史，建議選手慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。  
如您曾發生過以下病況及有以下疾病狀況，屬猝死高危險群，請咨詢醫師專業的判斷及請勿勉強參加。  
1.不明原因的胸部不適(胸悶、胸痛)  
2.不明原因的呼吸困難  
3.不明原因頭暈  
4.突然失去知覺  
5.高血壓(>140/90mmHg)  
6.心臟病  
7.腎功能異常  
8.糖尿病  
9.高血脂(總膽固>240mg/Dl)   
10.家族心臟病史(一等親在60歲前發生心臟病或猝死)  
11.癲癇**