

仁濟醫院靚次伯紀念中學
甲項：陸運會安全須知

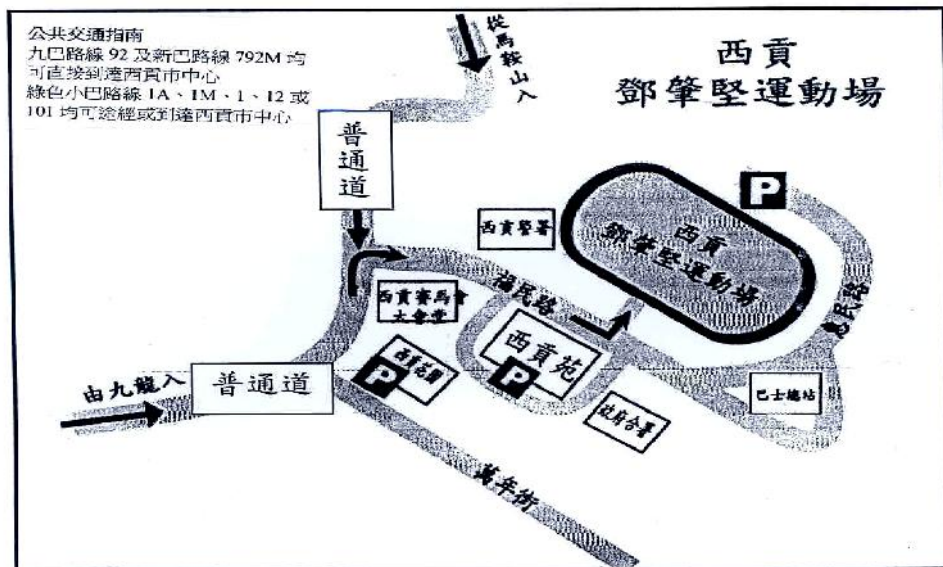
運動員須知

- (1) 穿著合適之運動服裝(由校方所規定之運動服裝)及運動鞋，方可出賽。
- (2) 要小心處理運動釘鞋，並妥善使用(在上跑道時才穿上)，以免刺傷自己或誤踏同學腳部。
- (3) 當天早上要吃早餐，自備乾糧及食水補充足夠之體力，以免發生虛脫現象。
- (4) 若感不適或抽筋，應立即通知老師，並到急救站治療，不可強行支持。
- (5) 若發覺自己有支持不住的感覺時，不應強行完成賽程，需量力而為之。
- (6) 若有心臟病或其它隱疾者，應先與體育科老師或醫療人員商量方可作賽。
- (7) 若有任何損傷，均應到急救站作出適當之治療，以免傷口日後發炎或染上破傷風菌。
- (8) 所有運動員於出賽前應有充份的熱身運動，避免於比賽時因身體不適應而受傷。

其他須知事項

- (1) 不可在運動場內隨意亂跑、橫越跑道，以免阻礙賽事進行及發生意外。
- (2) 不可攀越鐵欄、鐵絲網、圍牆或斜坡。
- (3) 不可在座位上追逐，互相推撞，以免跌倒。
- (4) 不可擅離指定之座位，到其它地方嬉戲。
- (5) 帶備合適之外衣，避免著涼。
- (6) 注意天氣報告，若有下雨跡象，應帶備雨具。
- (7) 不可飲用含酒精成份之飲品。
- (8) 留意場地附近之交通情況，切勿在街道上奔跑嬉戲，注意交通安全。
- (9) 在運動場上小心保管財物，不應帶備過多金錢。

乙項：西貢鄧肇堅運動場位置圖



往鄧肇堅運動場之公共交通工具：

- 由將軍澳開：
新巴(792M)、小巴(12)
- 由坑口開：
小巴(101M)
- 由鑽石山開：
九巴(92)
- 由彩虹地鐵站開：
小巴(1A、1M)
- 由德福花園開：
小巴(1)

丙項：陸運會午膳安排

學校可為學生代訂十月三十一日及十一月一日的午餐，款式共有四種，學生可選擇其中一款。另外可代訂 700ml 蒸餾水一瓶。

十月三十一日 【中一學生適用】

餐款	食物	供應價 (不包括飲品)	供應價 (包括飲品)
A	蛋花粟米汁魚柳飯	十八元	二十二元
B	和風照燒野菜豬柳飯	十八元	二十二元
C	美式紅腰豆牛肉醬紫米飯	十八元	二十二元
D	香菇節瓜粉絲炆素雞飯	十八元	二十二元

十一月一日

餐款	食物	供應價 (不包括飲品)	供應價 (包括飲品)
A	馬蹄蒸肉餅飯	十八元	二十二元
B	黃薑薯仔咖喱雞皇飯	十八元	二十二元
C	香濃蘑菇鮮茄牛肉醬金粟飯	十八元	二十二元
D	雜菌雞心豇豆素雜錦撈烏冬	十八元	二十二元