



清潔須知!

CLEANING NOTICE !!!

怎麼弄乾淨...

你會希望可以永遠保留 The Color Run 的美好回憶，但是應該不會是一直留在身上。

如果你希望你的頭髮和皮膚盡快回覆原本的樣子，這裡有一些提示...

賽前

- 在比賽日早上出門前在你的頭髮上點油，椰子油或橄欖油效果最好，多潤絲幾次也是個好主意。這可以有效的讓你更容易把頭髮上的顏色洗乾淨，特別是對於有染髮或髮型突出(例如:刺蝟頭或公雞頭)的跑者。
- 有一些跑者選擇使用厚厚的圍巾或印花大手帕蓋住自己的頭髮，或是覆蓋他們的嘴巴。因為在通過彩粉區時通常會有大量的彩粉從四面八方噴灑出來，此時將可預防吃下過多的彩粉；而且也可以讓賽後的清洗變的更有效率。因此，使用手帕或圍巾是相當明智的選擇。
- 擦一百層防曬霜和護唇膏。
- 強烈建議配戴各種型式的眼鏡。有些人配戴太陽眼鏡或是蛙鏡，或是焊接用的護目鏡或是安全帽上的風鏡，或是其他任何眼鏡都可以。這是為了盡量避免你的眼睛受到彩粉的侵襲。
- 雖然彩粉一定可以被洗乾淨，不過你應該不希望弄髒您的亞曼尼限量皮衣、絕版喬丹球鞋或是珍藏白色麂皮褲吧。請穿著越輕鬆越好，最好是弄髒了或是洗不乾淨也不會不開心的衣服褲子襪子鞋子。

賽後

- 恭喜您！完成了人生中最瘋狂的 5K 路跑！你可以放鬆來個午睡，不過不是現在，你可能需要花幾分鐘清理你身上和家裡地板上的彩粉。
- 在碰到水之前，盡可能先去除越多彩粉越好。請充分利用我們的“[The Color Run 吹風站](#)”，大部分的彩粉都會吹散在空氣中，真的，像童話故事的傑克一樣神奇。
- 清潔你的頭髮：如果賽前你先用了椰子油或是潤絲保養你的頭髮，這時候請輕輕撥動你的頭髮，大部分的彩粉都會在這時候被甩出來。現在請一如往常的開始洗你的頭髮，通常顏色殘留的狀況並不常見，不過粉紅色和紫色比較難纏一點，請多洗幾次試試看。不然，只能當作是戴著一頂榮譽徽章，或是戴上帽子先擋一擋吧，不會持續太久的，過一兩天一定可以洗乾淨。
- 如果你穿著白色棉質上衣，那麼顏色可能未必能完全洗乾淨，不過你應該感到自豪，因為這將成為你最珍貴的資產。至於清理其他物品，我們建議在使用水清洗之前，可以盡量將物品上的彩粉清除乾淨，記得請使用冷水。清洗完成之後，可能你還是會看到一些小小的粉紅色痕跡對你微笑，這是提醒你，你曾經參加過一場多麼繽紛的戰役，我們很高興和你一起。別擔心，隨著時間過去，這些痕跡都會全部消失。除非...明年你又成為 Color Runner。