

在炎热天气下进行 体育活动之安全考虑

教育局

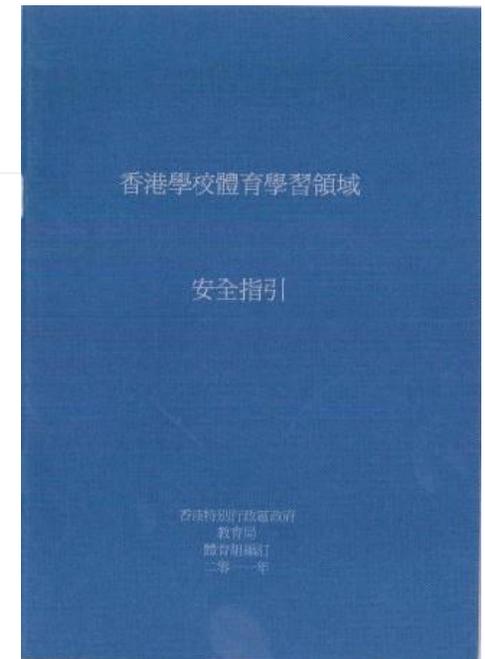
课程发展处 体育
组

2022年8月



炎熱及潮濕天氣下進行體育活動

- ✓ 鼓励学生**多喝水**，以补充水分
- ✓ 活动选择和安排上作出**适当调节**
- ✓ 练习计划应**循序渐进**
- ✓ 留意学生**不适征狀**，并及时采取措施，例如在阴凉的地方休息、饮水、寻求医疗援助等
- ✓ 提示学生**如有不适，应立刻报告**
- ✓ 穿着**轻薄及透气质料**造的衣服
- ✓ 适当安排**休息时间**



参考数据：《香港学校体育学习领域安全指引》—〈附录三：在炎热及潮湿天气下运动须知〉
天文台寒冷及酷热天气警告, <https://www.weather.gov.hk/tc/detail.htm>



其他注意事項

- ◆ 留意天气报告，预早计划及作出改变
- ◆ 进行户外活动如远足，须留意是否已预备足够食水、路程中遮荫地方、后备路线等在猛烈天气下，空气污染情况会变差
- ◆ 身体一般需要一至两星期作出适应(热适应heat acclimatisation)
- ◆ 小心安排学生在日晒指数最高时在室外进行体育活动，善用不同场地(如室内或有盖操场) 或改变训练安排
- ◆ 提醒学生使用防晒物品(如帽和太阳油)及带备充足的水
- ◆ 留意学生是否有脱水症状

應否取消所有活動？

悉心安排并做好預防措施

完

