

在炎热及潮湿天气下进行体能活动须知

一、教学考虑

在炎热及潮湿的环境下进行剧烈或持久的体能活动，可引致热痉挛、热衰竭、中暑，严重的甚至死亡。因此参加者在进行体能活动时，尤其在酷热或极端酷热天气下（气温达35度或以上），应时常留意身体状况，多补充水份及做足防暑措施。教师亦应注意下列事项：

1. 留意香港天文台发出相关的天气警告、特别天气提示及香港暑热指数，并在活动上作出适当的调节和安排。
2. 提醒学生在活动前后或期间多补充水份及做足防暑措施，包括穿着浅色和通爽衣服。
3. 应时常留意学生因受热而引致不适的征状，并及时采取适当的措施，例如在阴凉的地方休息、补充水份、立刻寻求医疗援助等。
4. 提醒学生应时常留意身体状况，如感觉不适时，应立刻停止活动，尽快到阴凉的地方休息，并立刻寻求协助。
5. 在活动前应安排学生作充分的热身准备，而练习亦应循序渐进，让他们易于适应。
6. 适当地安排休息时间，不要让学生过度劳累。
7. 当酷热天气警告（气温达33度或以上）、高温天气持续或天气极端酷热，应提高警惕，避免长时间在阳光下曝晒，慎防中暑或因酷热而引起不适。提醒学生若出现头晕、头痛、恶心、气促及神志不清等征状，应立刻停止活动，尽快到阴凉的地方休息，并立刻寻求协助，尽快求医。
8. 户外活动尽可能安排在早上或下午较后的时间进行。在极端酷热天气下，应避免进行剧烈运动。
9. 提醒学生在室内活动时，亦应适时补充水份。

二、运动比赛/户外教育营

留意相关指引，包括《户外活动指引》及主办机构/营舍就不同天气情况下所制订的活动安排，并作出适当的应变措施，确保学生安全。如遇异常天气情况，学校应向主办单位/营舍查询最新信息，并适时通知相关人士（例如学生、家长）有关安排。

三、相关网址

1. 香港天文台 — 酷热天气警告注意事项：
<https://www.hko.gov.hk/tc/wservice/warning/coldhot.htm>
2. 卫生署 — 「夏日炎炎慎防中暑」：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>