

在炎熱天氣下進行 體育活動之安全考慮

教育局

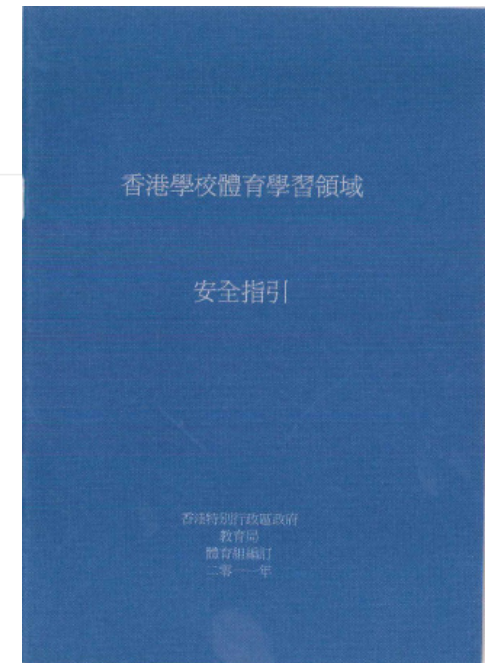
課程發展處 體育組

2022年8月



炎熱及潮濕天氣下進行體育活動

- ✓鼓勵學生**多喝水**，以補充水分
- ✓活動選擇和安排上作出**適當調節**
- ✓練習計劃應**循序漸進**
- ✓留意學生**不適徵狀**，並及時採取措施，例如在陰涼的地方休息、飲水、尋求醫療援助等
- ✓提示學生**如有不適**，應**立刻報告**
- ✓穿著**輕薄及透氣**質料造的衣服
- ✓適當安排**休息時間**



參考資料：《香港學校體育學習領域安全指引》－〈附錄三：在炎熱及潮濕天氣下運動須知〉
天文台寒冷及酷熱天氣警告, <https://www.weather.gov.hk/tc/detail.htm>



其他注意事項

- ◆ 留意天氣報告，預早計劃及作出改變
- ◆ 進行戶外活動如遠足，須留意是否已預備足夠食水、路程中遮蔭地方、後備路線等在猛烈天氣下，空氣污染情況會變差
- ◆ 身體一般需要一至兩星期作出適應 (熱適應 heat acclimatisation)
- ◆ 小心安排學生在日曬指數最高時在室外進行體育活動，善用不同場地(如室內或有蓋操場) 或改變訓練安排
- ◆ 提醒學生使用防曬物品(如帽和太陽油)及帶備充足的水
- ◆ 留意學生是否有脫水症狀

應否取消所有活動？

悉心安排並做好預防措施

完

