

在炎熱及潮濕天氣下進行體能活動須知

一、教學考慮

在炎熱及潮濕的環境下進行劇烈或持久的體能活動，可引致熱痙攣、熱衰竭、中暑，嚴重的甚至死亡。因此參加者在進行體能活動時，尤其在酷熱或極端酷熱天氣下（氣溫達35度或以上），應時常留意身體狀況，多補充水份及做足防暑措施。教師亦應注意下列事項：

1. 留意香港天文台發出相關的天氣警告、特別天氣提示及香港暑熱指數，並在活動上作出適當的調節和安排。
2. 提醒學生在活動前後或期間多補充水份及做足防暑措施，包括穿著淺色和通爽衣服。
3. 應時常留意學生因受熱而引致不適的徵狀，並及時採取適當的措施，例如在陰涼的地方休息、補充水份、立刻尋求醫療援助等。
4. 提醒學生應時常留意身體狀況，如感覺不適時，應立刻停止活動，盡快到陰涼的地方休息，並立刻尋求協助。
5. 在活動前應安排學生作充分的熱身準備，而練習亦應循序漸進，讓他們易於適應。
6. 適當地安排休息時間，不要讓學生過度勞累。
7. 當酷熱天氣警告（氣溫達33度或以上）、高溫天氣持續或天氣極端酷熱，應提高警惕，避免長時間在陽光下曝曬，慎防中暑或因酷熱而引起不適。提醒學生若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等徵狀，應立刻停止活動，盡快到陰涼的地方休息，並立刻尋求協助，盡快求醫。
8. 戶外活動盡可能安排在早上或下午較後的時間進行。在極端酷熱天氣下，應避免進行劇烈運動。
9. 提醒學生在室內活動時，亦應適時補充水份。

二、運動比賽/戶外教育營

留意相關指引，包括《戶外活動指引》及主辦機構/營舍就不同天氣情況下所制訂的活動安排，並作出適當的應變措施，確保學生安全。如遇異常天氣情況，學校應向主辦單位/營舍查詢最新資訊，並適時通知相關人士 (例如學生、家長)有關安排。

三、相關網址

1. 香港天文台 — 酷熱天氣警告注意事項：
<https://www.hko.gov.hk/tc/wservice/warning/coldhot.htm>
2. 衛生署 — 「夏日炎炎慎防中暑」：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>