



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

聯合名譽贊助人： 施德論先生 楊孝華先生 義務法律顧問： 車偉恒律師
Joint Honorary Patron: Mr. John E. Strickland Mr. Howard Young Honorary Legal Advisor: Mr. Allen W.H. Che

致： 各屬會及總會教練
由： 香港定向總會 訓練秘書
日期： 2019年6月12日

於夏季進行野外定向訓練活動須知

為避免學員及教練在炎熱的天氣下長時間於戶外進行訓練時引起中暑或身體不適，現提醒各屬會及各教練，凡於7月至9月份舉行的野外定向第二階段訓練課程時，須將8小時之戶外實習課分開兩天進行，每天不可進行超過4小時。同時，所有戶外的訓練課程，每天亦不可進行超過4小時。學員及教練並應採取適當措施，以避免在酷熱環境下進行劇烈運動而引致中暑。

教練們尤其要在實習課前提醒學員帶備足夠飲用水、防曬用品及雨傘、穿著淺色通爽衣物等，並在進行實習課堂時多作小休及提醒學員經常補充水份及盡量避免讓學員在暴曬環境下逗留過長時間。

此外，由於夏季為蚊蟲活躍季節，請各教練留意多提醒學員在實習課進行時備有足夠防蚊措施，包括帶備蚊怕水或防蚊貼等。各教練亦應備有防蚊用品（例如，蚊怕水）以防不時之需。

隨函附上『教育局戶外活動指引－在炎熱及潮濕的天氣下進行戶外活動須知』、『教育局戶外活動指引－防止曝曬的措施』及『衛生署給參與野外活動人士的健康指引－酷熱天氣的保健之道』，請各屬會及教練留意。

香港定向總會

李伏龍
訓練秘書



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

聯合名譽贊助人：
Joint Honorary Patron:

施德論先生
Mr. John E. Strickland

楊孝華先生
Mr. Howard Young

義務法律顧問：
Honorary Legal Advisor:

車偉恒律師
Mr. Allen W.H. Che

教育局戶外活動指引

在炎熱及潮濕的天氣下進行戶外活動須知

在炎熱及潮濕的天氣下從事劇烈及持久的戶外活動，參加者因身體未能有效散發體溫，便可能出現熱痙攣、熱衰竭及中暑等徵狀，嚴重的甚至因而致死。體能較差、缺乏運動、病後虛弱及不習慣在炎熱及潮濕環境下活動的參加者，最易發生上述情況。負責教師/導師須注意下列各項：

- 1) 在炎熱及潮濕的季節進行戶外活動時，應注意氣溫及濕度並在戶外活動上作出適當調整；
- 2) 能循序漸進地安排活動，讓參加者能逐漸適應炎熱及潮濕的天氣；
- 3) 穿著淺色、寬鬆和通爽的衣服及戴上闊邊帽子以阻擋陽光直射；
- 4) 在酷熱及潮濕的環境下進行持久及劇烈的戶外活動時，應多作小休及經常喝清水以補充失去的水份；
- 5) 留意參加者不適的徵狀，例如心跳率可顯示運動對身體構成多少壓力；並提醒參加者如有任何不適，應及早知會教師/導師；
- 6) 讓患者躺在陰涼及空氣流通的地方，解除他/她的衣物束縛，雙足翹起；
- 7) 若患者是清醒的，可給予適量清水以補充失去的水份；
- 8) 如有需要，可用毛巾濕敷或扇涼方式降低患者體溫；
- 9) 若情況嚴重，則需盡快召援醫療人員。若患者失去知覺，應立即送院治理。

防止曝曬的措施

在強烈的陽光下進行戶外活動，教師/導師應建議參加者採取以下防止曝曬的措施：

- 1) 穿上防護服裝，例如長袖襯衣、褲子、闊邊帽子和有需要配戴能過濾紫外光的太陽眼鏡。
- 2) 在外露的皮膚處大量塗抹防曬指數 (SPF) 15或以上及PA++ 或以上的防曬油，以避免紫外光A(UVA)及紫外光B(UVB)的傷害。
- 3) 暴露在陽光下約三十分鐘前應塗抹足夠份量的防曬油，以達到預期的保護；
- 4) 若需長時間停留在戶外，應每兩小時再塗抹防曬油，在混身濕透或冒汗後，亦應再塗抹防曬油，並不應以曾塗抹防曬油來延長在強烈陽光下曝曬的時間(因為甚至於室內照太陽燈也不適宜)；及
- 5) 尋找適當的遮蔭地方，避免在上午十一時至下午三時進行長時間的戶外活動，因這段時間的紫外光最具損害性。



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

聯合名譽贊助人：
Joint Honorary Patron:

施德論先生
Mr. John E. Strickland

楊孝華先生
Mr. Howard Young

義務法律顧問：
Honorary Legal Advisor:

車偉恒律師
Mr. Allen W.H. Che

衛生署給參與野外活動人士的健康指引

酷熱天氣的保健之道

一) 喝大量飲料：

- 在炎熱的天氣下，應多喝開水，而不應單靠口渴的感覺來決定喝水的份量，尤其是65歲以上的人士，因身體對外界溫度變化的反應較為緩慢；
- 在酷熱的環境下從事體力活動時，要每小時喝2-4杯（0.5 - 1公升）水或涼飲。

二) 補充鹽份和礦物質：

- 大量流汗會使身體失去鹽和礦物質，這些都是身體所需而必須補充的。補充鹽和礦物質最容易而安全的方法是透過日常的飲食。在酷熱的環境中活動，可以飲用果汁或專為運動而設的飲料。

三) 穿著適當服裝和配備防曬用具：

- 出外時應穿著輕便、淺色及鬆身的服裝；
- 避免受太陽直接照射，應避開午間的太陽（上午十一時至下午三時）；
- 皮膚較白的人士會特別容易被曬傷，可使用防曬指數15或以上的防曬用品（兒童要使用防曬指數30的防曬用品）保護皮膚，最好每隔兩小時和在游泳或大量流汗後再次塗上；
- 在太陽猛烈的照射下，宜戴上闊邊帽子遮陰，使頭部涼快。

四) 小心計劃戶外的活動：

- 如果你不習慣於酷熱的環境下活動，開始時宜放慢節拍，待適應後才逐漸增加活動量；
- 如果在天氣酷熱時活動，感覺到心臟急跳並且開始喘氣，尤其是覺得頭暈、無力或虛弱，你應立即停止所有活動，尋找一個涼爽的地方或者在有遮陰處休息；
- 在戶外時，最好能經常在陰涼的地方休息。間歇的休息有助恢復體力。