



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

致：各屬會及總會教練
由：香港定向總會 訓練秘書
日期：2020年5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。

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 - 防止接觸過量的紫外線的措施』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

- 1) 在籌劃戶外活動時，學校應先進行全面及周詳的計劃，並作風險評估及制訂切實可行的應變措施，以應付任何突發情況（包括天氣變化）。
- 2) 要預防熱衰竭和中暑，負責教師/導師須注意下列各項：
 - a. 穿着淺色和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱；
 - b. 帶備並補充足夠的水，以防脫水；
 - c. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失；
 - d. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。定時在涼快處休息；
 - e. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。留意參加者不適的徵狀，並提醒參加者如有任何不適，應及早知會教師/導師；
 - f. 讓患者躺在陰涼及空氣流通的地方，解除他/她的衣物束縛，讓患者平躺；
 - g. 若患者是清醒的，可給予適量水/電解質飲料以補充失去的水份及電解質；
 - h. 如有需要，可用毛巾濕敷或扇涼方式降低患者體溫。



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

防止接觸過量的紫外線的措施

要減低紫外線對身體所造成的傷害，最重要是減少陽光直接照射皮膚或眼睛。在紫外線指數偏高（6或以上）的日子，參加者應盡量避免長時間在戶外逗留。如須待在陽光下，參加者應該採取以下的防曬措施：

- 1) 留意最新的紫外線指數及預測；
- 2) 選擇可遮蔭的地方；
- 3) 利用傘子，穿長袖的寬鬆衣物，戴闊邊帽，使用能阻隔紫外線的太陽眼鏡；
- 4) 多塗點防曬系數為 15 或以上的廣譜防曬液。為兒童塗防曬液，並特別留意外露的部位（例如面部、頸部、肩膀、背部、膝蓋及腳面）。在陽光下停留超過兩小時後，以及在游泳、流汗或以毛巾抹身後，再次塗上防曬液。



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

1) 喝大量飲料：

- a. 在炎熱的天氣下，若單靠口渴的感覺來決定喝多少水分並不足夠。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。
- b. 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) 的涼飲。
- c. 避免飲用冰冷的飲料，因可引致胃部痙攣。
- d. 避免飲用包含酒精的飲料，其實它們會使你流失更多水分。

2) 補充鹽份和礦物質

- a. 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。補充鹽和礦物的最容易而安全的方法是透過日常的飲食。在酷熱中運動或工作期間，可以飲用果汁或者專為運動而設的飲料。
- b. 除非你的醫生建議，否則不應服用鹽丸。

3) 穿戴適當服裝和防曬用具

- a. 出外時選用輕便、淺色及鬆身的服裝。
- b. 在太陽猛烈的照射下，宜戴上闊邊帽子來遮陰，使頭部涼快。

4) 小心計劃戶外的活動

- a. 如果你不習慣於酷熱的環境下工作或者運動，開始時宜放慢節拍，待適應後才逐漸增加活動量。
- b. 如果在酷熱中活動時感覺心臟急跳並且開始喘氣，尤其是覺得頭暈、無力或虛弱時，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。
- c. 避開午間的太陽（上午十一時至下午三時）。
- d. 在戶外時，最好能經常在有遮陰的地方休息。間歇的休息能給你恢復體力的機會。