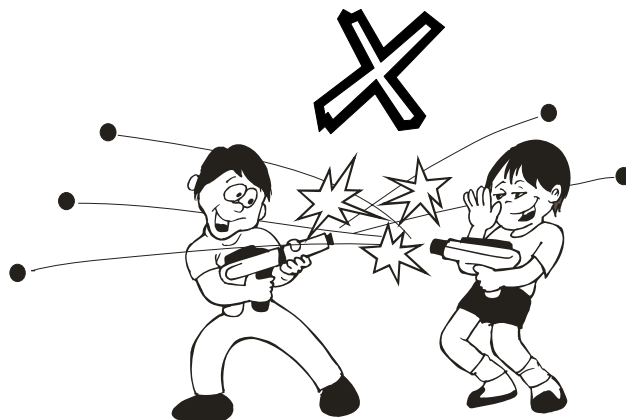
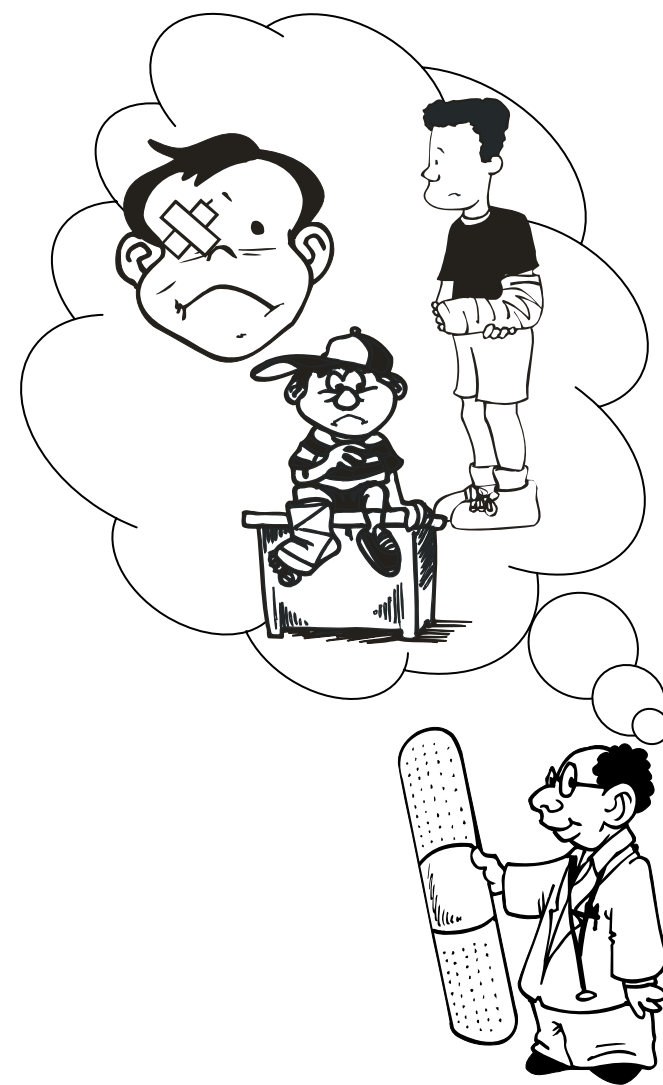


節日及大型活動時注意事項

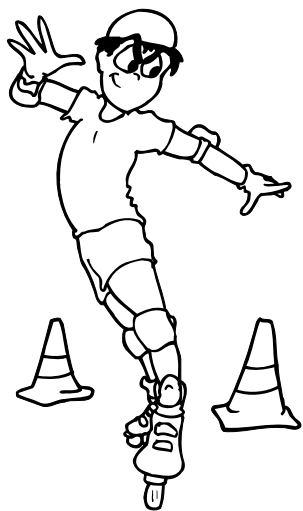
- 見到偶像、觀看球賽或欣賞音樂會時，須控制自己的情緒和行動要理智
- 避免到過分擁擠的地方
- 注意分岔路或路障
- 在人群疏散時應跟從警方的指示，例如只可單向前進等
- 不要在人群中推撞或奔跑
- 不要在人群中噴灑壓縮性物質
- 避免危險的活動，例如放煙花、射氣槍等



預防意外



- 如有需要，使用防護裝備，例如保護眼罩、護膝等



- 運動前先做熱身運動，運動後則做伸展運動降溫
- 使用性能良好而裝備合適的運動器材
- 進行某些運動時需由教練提供適當指導
- 應在空曠場所進行滾軸溜冰等高速運動，並須遵守安全規則
- 身體不舒服時不要運動
- 如果感到身體痛楚、氣喘、頭暈或疲勞，應立即停止運動
- 不要為一時逞強而進行危險動作

在路上

1. 行走時注意事項



- 遵守行人安全規則，例如遵守交通燈指示
- 盡量使用斑馬線、行人天橋或行人隧道過馬路
- 不要在街上或馬路上玩耍，並留意交通情況
- 橫過馬路時，請勿使用手提電話

2. 騎單車時注意事項

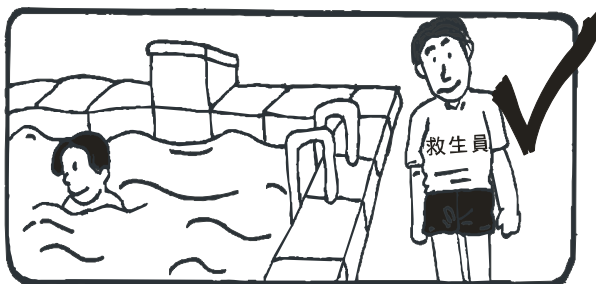


- 佩戴合規格頭盔及其他防護裝備

- 確保沒有衣服或物件卡著車鏈或車輪
- 檢查煞車掣是否正常、車胎是否適當充氣及性能良好
- 確保座位、手把、單車鏈及車輪穩妥
- 在單車徑等安全的地方騎單車
- 騎單車時不要戴上耳筒
- 注意道路安全
- 避免作出危險行為，例如快速滑下斜坡

3. 乘坐汽車時注意事項

- 必須使用安全帶
- 不要將身體任何部分伸出車外
- 不要在汽車行駛時騷擾司機



游泳時注意事項

- 只在有救生員當值的泳灘或泳池游泳

- 留意警告牌，例如惡劣天氣、有鯊魚出沒等警告，並按照有關建議
- 遠離船舶，並避免在有人滑浪或垂釣的地方游泳
- 不要單獨游泳
- 不要依賴浮床或其他充氣用品



- 疲倦、生病、肚餓或飽餐後，不要游泳
- 如不清楚水深或水底是否潛藏任何看不見的東西，絕對不可跳水

運動時注意事項

- 選擇適合你的健康狀況、身體素質及能力的運動
- 衣著合適
 - 穿著輕便、寬鬆、吸汗的衣物
 - 穿著舒適、避震性能良好的鞋子