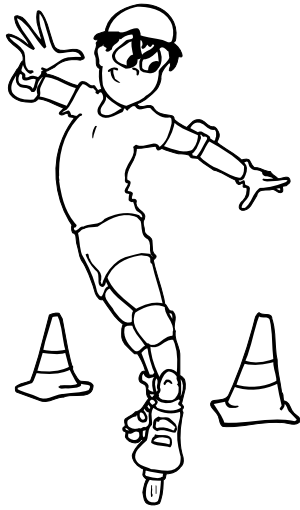
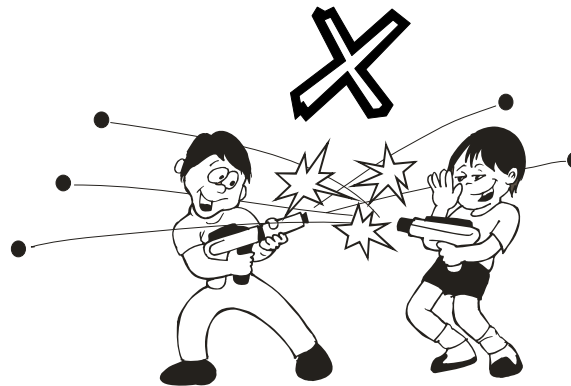




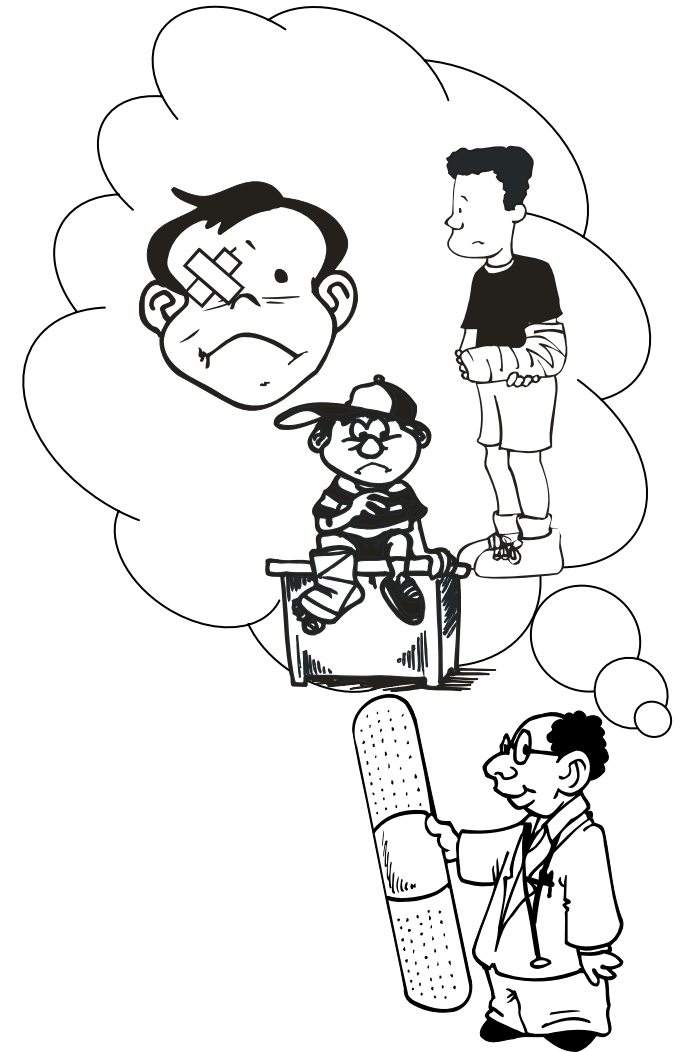
- 运动前后要分别作充分的热身或缓和运动
- 使用性能良好和合适的运动器材
- 进行某些运动时需由教练提供适当的指导
- 选择适当场地做运动，并须遵守安全规则
- 身体不舒服时不要做运动
- 运动时感到不适，如极度气喘、面青、头晕、作呕作闷等，应立即停下休息
- 运动时要避免一些可能会引致自己或他人身体受伤的「危险动作」

节日及大型活动的注意事项

- 见到偶像、观看球赛或欣赏音乐会时，要控制自己的情绪和行动要理智
- 避免到过分拥挤的地方
- 注意分岔路或路障
- 在人群疏散时应跟从警方的指示，例如只可单向前进等
- 不要在人群中推撞或奔跑
- 不要在人群中喷洒压缩性物品
- 避免危险的活动，例如放烟花、玩气枪等



预防意外



在路上

1. 行人的注意事项



- 遵守行人安全规则，例如遵守交通灯指示
- 尽量使用斑马线、行人天桥或行人隧道过马路
- 不要在街上或马路上玩耍，并留意交通情况
- 横过马路时，请勿使用手提电话或戴上耳筒

2. 骑自行车的注意事项



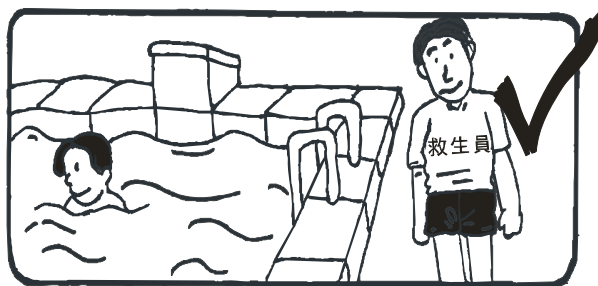
- 佩戴合规格头盔及其他防护装备

- 确保没有衣服或物件卡车链或车轮
- 检查煞车掣是否正常、轮胎是否适当充气及性能良好
- 确保座位、手把、自行车链及车轮稳妥
- 在自行车道等安全的地方骑自行车
- 骑自行车时不要戴上耳筒
- 注意道路安全
- 避免作出危险行为，例如快速滑下斜坡等

3. 乘坐汽车的注意事项

- 必须使用安全带
- 不要将身体任何部分伸出车外
- 不要在汽车行驶时骚扰司机

游泳的注意事项



- 要在有救生员当值的泳滩或泳池游泳
- 留意警告牌，例如红旗及鲨鱼旗，并跟随相关的指示

- 远离船舶，并避免在有人滑浪或垂钓的地方游泳
- 游泳前后要分别作充分的热身或缓和运动
- 不要单独游泳
- 不要依赖浮床或其他充气用品



- 疲倦、生病、肚饿或饱餐后，不要游泳
- 如不清楚水深或水底是否潜藏任何看不见的东西，绝对不可跳水

运动的注意事项

- 依照自己的喜好、身体状况和能力，选择适合的运动
- 合适的衣着
 - 穿着轻便、宽松、吸汗的衣物
 - 穿着舒适、避震性能良好的鞋子
 - 穿戴合适的运动装备，例如踏自行车时要佩戴头盔和护膝