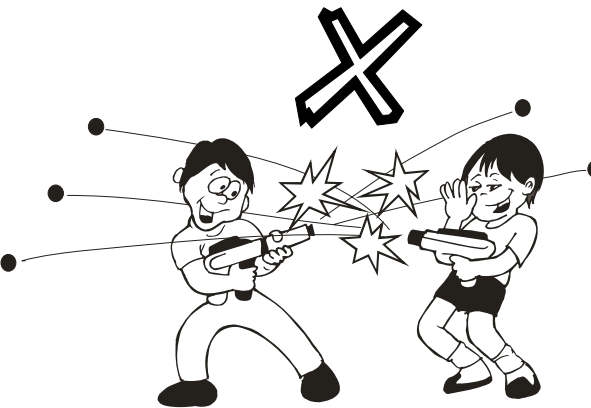


- 運動前後要作充分的熱身和緩和運動
- 使用性能良好的運動器材
- 進行某些運動時需由教練提供適當的指導
- 應在空曠場所進行滾軸溜冰等高速運動，並須遵守安全規則
- 身體不舒服時不要做運動
- 運動時感到不適，如極度氣喘、面青、頭暈、作嘔作悶等，應立即停下休息
- 運動時要避免一些可能會引致自己或他人身體受傷的「危險動作」



節日及大型活動的注意事項

- 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品
- 避免危險的活動，例如放煙花、玩氣槍等

預防意外

