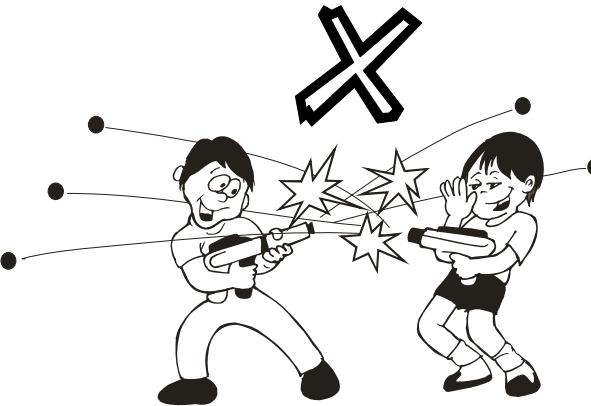


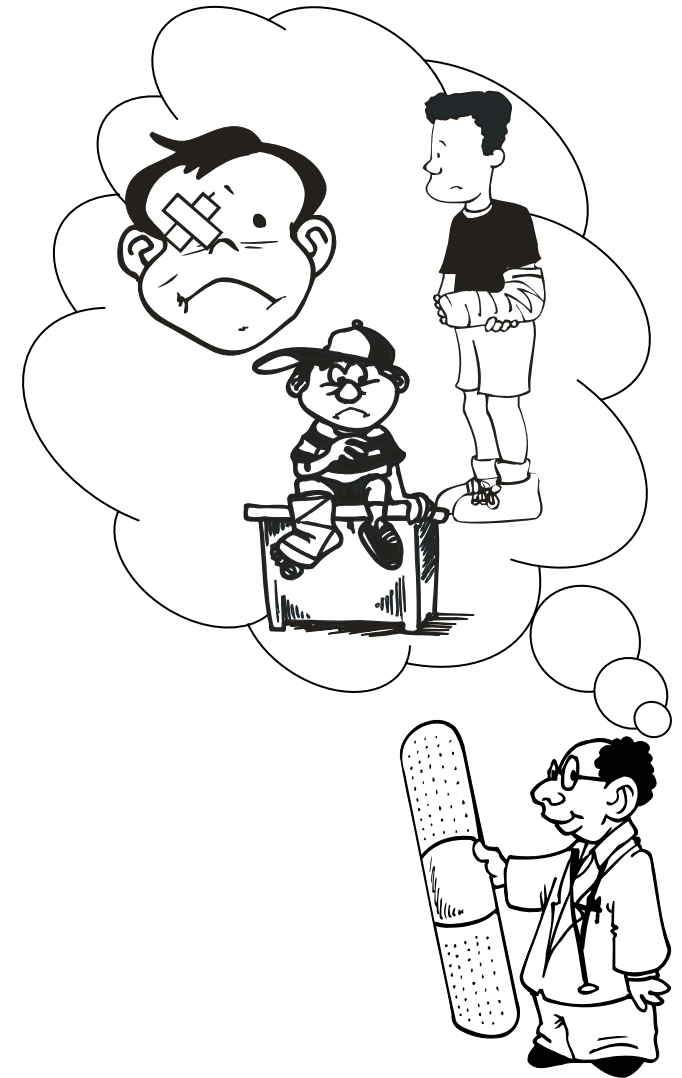
- 運動前後要分別作充分的熱身或緩和運動
- 使用性能良好和合適的運動器材
- 進行某些運動時需由教練提供適當的指導
- 選擇適當場地做運動，並須遵守安全規則
- 身體不舒服時不要做運動
- 運動時感到不適，如極度氣喘、面青、頭暈、作嘔作悶等，應立即停下休息
- 運動時要避免一些可能會引致自己或他人身體受傷的「危險動作」



## 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，要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



## 在路上

### 1. 行人的注意事項



- 遵守行人安全規則，例如遵守交通燈指
- 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，請勿使用手提電話或戴上耳筒

### 2. 騎單車的注意事項



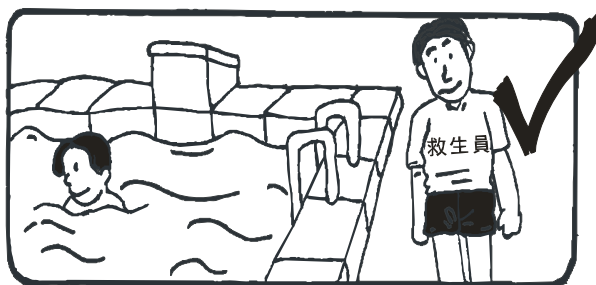
- 佩戴合規格頭盔及其他防護裝備

- 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，例如快速滑下斜坡等

### 3. 乘坐汽車的注意事項

- 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

## 游泳的注意事項



- 要在有救生員當值的泳灘或泳池游泳
- 留意警告牌，例如紅旗及鯊魚旗，並跟隨相關的指示

- 遠離船舶，並避免在有人滑浪或垂釣的地方游泳
- 游泳前後要分別作充分的熱身或緩和運動
- 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

## 運動的注意事項

- 依照自己的喜好、身體狀況和能力，選擇適合的運動
- 合適的衣著
  - 穿著輕便、寬鬆、吸汗的衣物
  - 穿著舒適、避震性能良好的鞋子
  - 穿戴合適的運動裝備，例如踏單車時要佩戴頭盔和護膝