

本指引乃根據體育資助計劃(整體撥款)體育總會手冊 Annex 5.1(d)及因應本會情況而制定，就舉辦的活動時有關惡劣天氣及空氣質素健康指數的活動安排。

(一) 惡劣天氣教練及工作人員必須遵守以下的惡劣天氣安排：

(a) 訓練班/比賽/活動

如天文台於活動舉行期間發出 8 號或以上熱帶氣旋警告信號，活動將取消或延期。如上述信號在活動開始前*兩小時／三小時（後者只適用於離島區）已取消，而場地情況許可，活動則照常舉行。

如天文台於活動舉行期間發出 8 號預警（即發出 8 號熱帶氣旋警告信號前兩小時內發出的預警信息），活動繼續進行。如天文台於活動開始前已發出上述預警，活動即告取消。

如天文台於活動舉行期間發出黑色暴雨警告信號，戶外活動即告取消，室內活動則繼續進行。如上述信號在活動開始前*兩小時／三小時（後者只適用於離島區）已發出，活動即告取消。如黑色暴雨警告信號在活動開始前*兩小時／三小時（後者只適用於離島區）已取消，而場地情況許可，活動則照常舉行。

如天文台於活動舉行期間發出雷暴警告、紅色暴雨警告信號或 3 號或以下熱帶氣旋警告信號，室內活動如期舉行，戶外活動則可能取消或延期。教練／工作人員須與體育總會有關負責人聯絡，以了解活動最新安排。

請注意，總會會因需要及當時情況作出適當安排，包括取消活動、延期舉行或更改活動內容。

(二) 空氣質素健康指數(AQHI)

教練及工作人員必須遵行以下有關的安排：

如環境保護署於活動當日公布的空氣質素健康指數為 7 級或以上（表示由空氣污染引發的短期健康風險達「高」至「嚴重」水平），所有活動仍照常舉行，惟教練／工作人員必須即場告知參加者相關的健康風險（載列於下文(a)至(c)段），並提醒參加者，由於空氣污染對各人影響不一，如有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。同時，教練／工作人員亦須留意參加者在活動期間的身體狀況，並提醒有需要人士多作歇息。

(a) 「高」健康風險級別（空氣質素健康指數：7）

環境保護署呼籲心臟病（如冠心病和其他心血管疾病）或呼吸系統疾病（如哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者減少戶外體力消耗，以及減少在戶外（特別是交通繁忙地方）逗留。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應徵詢醫生的意見，活動期間多作歇息。

(b) 「甚高」健康風險級別（空氣質素健康指數：8 至 10）

環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外（特別是交通繁忙地方）逗留。一般市民應減少此類活動。

(c) 「嚴重」健康風險級別（空氣質素健康指數：10+）

環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病患者、兒童和長者避免戶外體力消耗，以及避免在戶外（特別是交通繁忙地方）逗留。一般市民應盡量減少此類活動。

(三) 寒冷及酷熱天氣警告

如天文台發出寒冷或酷熱天氣警告，有關人員應通知戶外活動的參加者。

所需行動：

(a) 寒冷天氣警告：

教練／領隊／主辦機構應通知戶外活動參加者寒冷天氣警告已經生效，並提醒參加者採取以下預防措施：

- i) 穿上保暖衣物，以免因天氣寒冷而令健康受損。
- ii) 避免長時間置身於寒風中。

(b) 酷熱天氣警告：

教練／領隊／主辦機構應通知戶外活動參加者酷熱天氣警告已經生效，並提醒參加者採取以下預防措施：

- i) 進行戶外活動時，多喝水和避免過度勞累。如感不適，應盡快到陰涼處休息。
- ii) 避免長時間在陽光下曝曬。穿上鬆身衣服，配戴合適帽子及能吸收紫外線的太陽眼鏡，可減少被太陽紫外線曬傷的機會。
- iii) 參與戶外活動人士應選用防曬系數為 15 或以上的太陽油並重複塗抹。

上述各項細則，總會保留最終解釋權。

如有任何查詢，請與總會負責人杜佩綺女士（電話:2504 8330）聯絡。

2023 年 4 月 1 日