



(更新日期：2024 年 3 月 2 日)

## 惡劣天氣指引 (訓練課程)

如因惡劣天氣或天雨影響訓練課程/活動進行，本會盡可能於課程/活動指定開始時間前 **兩小時內** 以電子形式 (包括但不限於網頁、電話、電郵、傳真 或 短訊) 公佈會否照常進行、延期或取消等。本會亦有可能因應當時的天氣變化而即時決定取消課程/活動，以策安全；參加者亦須考慮實際天氣及交通情況等情況判斷是否繼續參與活動。

以下為參考資料：

\* 本會或導師將根據情況，決定是否需要將課程/活動押後或取消，所有決定以本會公佈為準

| 天氣情況                       | 室內訓練課程   | 戶外訓練課程 |
|----------------------------|--|--------|
| 黃色暴雨警告訊號                   | 照常進行   | 活動取消   |
| 紅色暴雨警告訊號                   | A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛訊號或預計將懸掛訊號，課程/活動取消<br>B. 若課程/活動在進行中，可繼續進行 | 活動取消   |
| 黑色暴雨警告訊號                   | A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛訊號或預計將懸掛訊號，課程/活動取消<br>B. 若課程/活動在進行中，必須停止  | 活動取消   |
| 一號熱帶氣旋警告訊號                 | 照常進行   | 照常進行*  |
| 三號熱帶氣旋警告訊號                 | 照常進行   | 照常進行*  |
| 八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告信號、極端情況預報* | A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛訊號或預計將懸掛訊號，課程/活動取消<br>B. 若課程/活動在進行中，必須停止  |        |
| 雷暴警告訊號*                    | 照常進行   | 照常進行   |
| 寒冷、酷熱天氣信號、工作暑熱警告*          | 照常進行*  | 照常進行   |



# 中國香港手球總會

## HANDBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

(更新日期：2024年3月2日)

注意：請留意天文台發出之最新天氣報告及本會電子形式公佈（包括但不限於網頁、電話、電郵、傳真或短訊）。

如上述信號在活動開始前三小時已取消，而場地情況許可，活動則照常舉行，所有決定以本會當日公佈為準。

「極端情況」是香港政府因颱風及暴雨等惡劣天氣下引發的嚴重情況而發出的特別指示，其效力相等於香港天文台的八號烈風或暴風信號或黑色暴雨警告。故此，有關應變措施將遵照八號烈風或暴風信號或黑色暴雨警告安排。

### 空氣質素健康指數 10+

如活動地區之一般空氣質素健康指數達嚴重水平，即級別10+，總會將根據情況，決定是否需要將活動取消，所有決定以本會公佈為準，並會以電子形式公佈(包括但不限於網頁、電話、電郵、傳真或短訊)。

請留意：

- i) 本會將參考一般監察站所錄得的空氣質素健康指數，並非路邊監察站;
- ii) 只有在受影響地區舉行的活動或會取消，其他地區如指數於10+以下，活動如常舉行。

有關「空氣質素健康指數」的詳情、相關健康忠告及各區最新指數預測，可瀏覽環保署網頁([www.aqhi.gov.hk](http://www.aqhi.gov.hk))、使用智慧電話應用程式(“HKAQHI”)/桌面電腦程式或環保署互動電話熱線 2827 8541

### 在空氣質素健康指數下建議採取的預防措施

1. 「高」健康風險級別(空氣質素健康指數：7)  
活動如期舉行。如本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達高水準(即空氣質素健康指數：7)。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、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、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
2. 「甚高」健康風險級別(空氣質素健康指數：8至10)  
活動如期舉行。如本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達甚高水準(即空



# 中國香港手球總會

## HANDBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

(更新日期：2024 年 3 月 2 日)

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（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、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、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

### 3. 「嚴重」健康風險級別(空氣質素健康指數：10+)

如本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達嚴重水平（即空氣質素健康指數：10+）。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、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、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

#### 註釋：

由於空氣污染對不同人士的影響不一，如你有疑問或感到不適，宜徵詢醫生的意見。如你患有心臟病或呼吸系統疾病(例如冠狀心臟病及其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)，在不同空氣質素健康指數級別的運動量方面，應遵從醫生的建議。

每個人可應付的運動量因個別體能而異，應按本身的體能狀況做適量運動，和徵詢醫生的意見。

當空氣質素健康指數達 10+ 屬“嚴重”健康風險時，應避免體力消耗。

註:上述內容如有未盡善處，本會有權隨時作出修訂，並即時生效。一切以中國香港手球總會解釋作準。

中國香港手球總會 謹啟