



(更新日期：2015 年 6 月 11 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) 公布會否照常進行、延期或取消等。

如遇黃色暴雨警告信號、三號或以下熱帶氣旋警告信號及雷暴警告信號等，活動會照常舉行，惟本會有可能因應當時的天氣變化而決定取消課程/活動，以策安全；參加者亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否參加。

以下為參考資料：

天氣情況	室內訓練課程	戶外訓練課程
黃色暴雨警告信號	照常進行	照常進行*
紅色暴雨警告信號	A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛信號或預計將懸掛信號，課程/活動取消 B. 若課程/活動在進行中，可繼續進行	A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛信號或預計將懸掛信號，課程/活動取消 B. 若課程/活動在進行中，必須停止
黑色暴雨警告信號	A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛信號或預計將懸掛信號，課程/活動取消 B. 若課程/活動在進行中，必須停止	
一號熱帶氣旋警告信號	照常進行	照常進行*
三號熱帶氣旋警告信號	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	A. 如課程/活動開始前 2 小時懸掛信號或預計將懸掛信號，課程/活動取消 B. 若課程/活動在進行中，必須停止	
寒冷、酷熱天氣或雷暴警告信號	照常進行	照常進行*

* 導師將根據天氣情況，決定是否需要將課程/活動押後或取消，所有決定以本會公布為準。

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布 (包括但不限於網頁、電話、電郵、傳真 或 短訊)。



(更新日期：2015年6月11日)

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)

本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達高水平 (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)

本港的空氣質素健康指數的健康風險級別已達甚高水平 (即空氣質素健康指數：8 至 10)。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病 (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+)

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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。

中國香港手球總會 謹啟