Hong Kong, China ROWING ASSOCIATION 中國香港賽艇協會 Passion to go beyond 熱愛.無限 40TH ANNIVERSARY

賽艇活動期間小貼士：留意酷熱天氣警告，預防中暑

由於本港近日天氣炎熱，任何人士在香港潮濕及酷熱環境下進行賽艇活動，而又沒有採取適當的預防措施，就有機會增加中暑的可能。

很有趣的是賽艇是一種在進行活動時不會接觸到水面的水上運動，而水面所反射的紫外線與冰面相若，因此，適當的預防中暑措施遠較其他水上活動重要。

建議預防措施

1. 應多飲水或其他適當的飲料，以補充賽艇活動中因流汗而失去的水份及鹽份，不應飲用有利尿作用和增加水份流失的含咖啡因飲料，例如茶及咖啡；
2. 應穿著通爽質料的衣服有助吸收汗水，加快身體散熱，不應不穿著衣服進行活動；
3. 應配戴合適帽子，可避免臉及頸背被陽光直接照射；
4. 應配戴合適太陽眼鏡，可避免水面反射的紫外線傷害眼睛；
5. 在外露的皮膚處大量塗抹防曬指數(SPF)15 或以上及 PA++或以上的防曬油，以避免紫外光 A(UVA)及紫外光 B(UVB)的傷害；
6. 尋找適當的遮蔭地方，避免在上午 11 時至下午 3 時進行長時間的賽艇活動，因這段時間的紫外光最具傷害；
7. 請時常留意天文台所發出的警告信號

(網址:http://www.hko.gov.hk/contentc.htm 及查詢電話: 1878-200)；

8. 如進行賽艇活動時感到不適，應立刻停止，並儘快求診。

簡單的風險評估

當氣溫超過攝氏 35 度時，不論濕度，各賽艇參加者便應「停一停，想一想」 ：

1. 身體機能狀況，有否感到暈眩惡心頭痛等 ？
2. 有沒有適時補充因賽艇活動流汗而失去的水份及鹽份 ？
3. 賽艇衣服是否太厚或不透氣的衣物 ？
4. 有沒有穿戴合適的裝備如帽，太陽眼鏡等 ？

請謹記以上小貼士，划得開心又安全。