健康生活—預防意外（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_hl/health\_hl\_ap.html）

在路上

1.行人的注意事項

‧遵守行人安全規則，例如遵守交通燈指示

‧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

‧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

‧注意分岔路或路障

‧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

(二零二二年六月修訂)