

惡劣天氣指引

山藝科持續訓練資料

1

三號強風信號

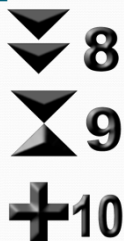
- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 集合時間前兩小時發出，**取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



2

八號烈風/暴風信號或以上

- 室內講座
 - 開課前兩小時發出，**取消**
 - 隨後之實習課程亦將**取消**
- 野外實習
 - 集合時間前兩小時發出，**取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



3

黃色暴雨信號

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 到達集合地點，由教練視乎當時情況決定取消、繼續旅程或改行後備路線
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



4

紅色暴雨信號

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習
 - 集合時間前兩小時發出，**取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



5

黑色暴雨信號

- 室內講座
 - 開課前兩小時發出，**取消**
 - 隨後之實習課程亦將**取消**
- 野外實習
 - 集合時間前兩小時發出，**取消**
 - 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方



6

雷暴警告信號

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習



- 到達集合地點，由教練視乎當時情況決定取消、繼續旅程或改行後備路線
- 如已在野外，由教練視乎當時情況決定撤退或留在安全地方

7

酷熱天氣警告

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習



- 到達集合地點，由教練視乎當時情況決定取消、繼續旅程或改行後備路線
- 每隔適當時間，便安排在有遮蔭的地方休息及提醒參加者補充水份

8

空氣質素健康指數 - (7)

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習



- 需提示患有心臟病或呼吸系統疾病的人士，在參與體能活動前應諮詢醫生意見
- 在戶外進行體能活動期間應多作歇息

9

空氣質素健康指數 - (8至10)

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習



- 需向兒童、長者、及患有心臟病或呼吸系統疾病的人士提出健康忠告：在戶外進行體能活動期間應多作歇息

10

空氣質素健康指數 - (10)

- 室內講座
 - 照常
- 野外實習



- 需向兒童、長者、及患有心臟病或呼吸系統疾病的人士提出健康忠告：避免在戶外進行體能活動

11

溫馨提示

- 以上指引只供各教練參考，在決定行動前，一切應以整體安全作依歸。
- 尤其當身處野外環境時，各教練更應謹慎評估風險，作出適當決定。
- 所有因惡劣天氣導致取消的課程，負責教練需與參加者協商補課日期及通知總會行政辦事處。



12