運動安全

小朋友！運動的好處很多，但是要注意運動安全，避免意外發生。

運動安全注意的事項：

1.避免於太飽或太餓時做運動。

2.不應空肚做運動，特別緊記要吃早餐，以免體力不支。

3.游泳前不要喝過多飲料，以免因嘔吐而導致哽塞。

4.穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪。

5.選擇尺碼適合、鞋面柔軟、鞋底可防滑和可減低震盪的運動鞋。

6.帶備足夠的水以補充身體水分的流失。

7.注意天氣的轉變，以免著涼或中暑。

8.參與較長時間的運動如遠足時，要不時補充透過汗水流失的水分，不要等到口渴才喝水。

9.運動時，要保持自然呼吸，不應閉氣。

10.運動期間要有適當的休息，以免運動過度。

11.運動前，應進行五至十分鐘的熱身及伸展運動，以減低受傷的機會。

12.運動後，亦應作五至十分鐘緩和及伸展運動，使身體逐漸回復靜止的狀態。