



天氣與運動



炎炎夏日，很多市民都喜愛水上運動帶來的清涼感覺。不論在水中暢泳，抑或駕乘風帆或划獨木舟，欣賞沿途風光，皆為賞心樂事。參與水上運動，除須衡量個人技術和體力外，亦須考慮天氣情況是否適合。

遇上閃電雷暴、滂沱大雨，甚至颱風等惡劣天氣，固然有礙進行戶外運動，而突如其來的天氣變化也會影響運動表現，更可能會導致受傷。

就水上運動而言，風浪太大或會令舟艇翻沉，一旦無法控制狀況，不幸遇溺，後果將會非常嚴重。

夏天運動提示

香港夏季高溫潮濕，戶外運動前應採取足夠預防措施，以免對健康構成風險。在烈日當空下，戶外運動會大大增加心血管系統的壓力，所以在運動時須確保身體適時攝取足夠水分，並穿著淺色、透氣而且易乾的衣服，提升散熱效能，以

降低中暑風險。此外，大量體液流失可能會導致肌肉抽搐痙攣，要避免這種情況發生，可飲用含電解質的運動飲料，以及按摩和拉伸有關部位。

天氣預報成勝負關鍵

在職業運動比賽中，天氣狀況往往會影響勝負，因此教練與運動員能掌握準確的實時天氣資訊，是非常重要的。以馬拉松運動為例，比賽日的天氣變化、溫度、濕度，以至空氣中污染物的濃度，都會影響運動員表現。準確的天氣預報有助運動員預先制定策略，增加勝算。

