



主辦機構

2026 年運動急救工作坊

1. 目的：
 - 提高學員對運動創傷和預防運動創傷的認識；
 - 學習面對運動創傷時的急救處理。
2. 課程內容：學員可以從這個課程中學習到：
 - 運動創傷的類別和受傷機制；
 - 預防運動創傷的原則；
 - 創傷後的現場評估和急救處理。

3. 上課日期、時間及地點：

日期	時間	地點
2026 年 10 月 31 日 (星期六)	0930-1230	奧運大樓

4. 課程費用：費用全免
5. 導師：香港聖約翰救護機構之急救導師
6. 名額：30 人
7. 授課語言：廣東話
8. 報名資格：
 - 年滿 18 歲及對運動急救有興趣之人士；
 - 下列人士可獲優先參與
 1. 本會註冊教練
 2. 本會裁判
 3. 本會運動員
9. 報名方法：請於截止報名日期前填妥網上申請表：<https://forms.gle/gLkoA17kQ3hGH1yw5>
10. 報名日期：即日起至 2026 年 10 月 16 日
11. 查詢：
 - (電話) 2504 8233
 - (傳真) 2882 8590
 - (電郵) mail@gahk.org.hk
 - (網址) www.gahk.org.hk

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 **water pills**）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。