

運動安全三部曲



規律的運動能幫助身體健康，但若是不安全的運動方式，會造成危險的，千萬要注意！



- 1 運動時請穿著運動服。



- 2 運動前
先做暖身運動。



- 3 運動前 30 分鐘，
不要吃得太多東西。



- 4 運動前檢查場地
是否安全。



- 5 運動中，隨時注意
補充水分。



- 6 運動中，適當加入
休息時間。



- 7 運動中若身體不舒服或受傷，應立刻停止並報告老師，進行緊急處理。



- 8 運動後進行簡單的伸展或緩和運動。



- 9 運動後補充水分並擦汗或換乾淨衣服。



- 10 運動後整理場地和器材。

那些是不安全的運動方式呢?

1 在不安全的地方運動

這樣可能會讓自己或別人受傷，正確的運動場地是操場或是體育館。



2 吃飽後馬上上去運動

這樣容易消化不良，腸胃不舒服。建議飯前或飯後都不適合立刻運動。



3 運動過程中不喝水

運動過程中會流失大量水分，若不隨時補充，會造成脫水現象，導致身體不舒服或是容易抽筋、中暑。



那些是不安全的運動方式呢?

4 受傷後 繼續運動

受傷時需要休息，若勉強繼續運動，會造成傷害擴大，也降低運動的效果。



5 運動後 不收拾器材

器材散落一地，容易絆倒，若是器材損壞或是遺失，就無法再繼續使用了。



6 運動後 滿身大汗 吹電風扇

運動後直接吹電風扇，溫差會讓身體著涼，容易感冒!

