

休息时间更长更频密

酷热中军警训练采额外措施避免中暑

国防部星期四（5月18日）回复《联合早报》询问时说，近期气温上升，武装部队会在士兵受训和执行任务时，采取额外措施降低人员遭受热损伤的风险。武装部队会特别留意热损伤发生的情况。

魏瑜麟 报道
elynh@sph.com.sg

为免士兵、警员和消防员在操练时中暑，新加坡武装部队和内政团队会在气温升高时，让他们有更频繁和较长的休息时间，并确保他们在活动期间补足水分。

国防部星期四（5月18日）回复《联合早报》询问时说，近期气温上升，武装部队会在士兵受训和执行任务时，采取额外措施降低人员遭受热损伤的风险。

武装部队会特别留意热损伤发生的情况，包括要求所有单位每日呈报。

热损伤包括热晕厥、热痉挛、热衰竭，以及最严重的情况中暑。

目前，武装部队应对热损伤的安全措施包括，新兵入伍时接受高温适应训练、根据暑热压力指数（Wet Bulb Globe Temperature）决定训练和休息的周期，以及让士兵在操练期间和前后补充足够的水分。

内政团队也有一套类似措施，包括采用暑热压力指数。

暑热压力指数是根据环境温

度、风速、气压和湿度等因素计算出来的综合温度。综合温度越高，休息时间就越长，也更频密。

综合温度33度或更高训练可能须暂停

例如，当综合温度不超过29.9摄氏度时，士兵每训练60分钟可休息15分钟；30至30.9度，每训练45分钟休息15分钟，而且在活动期间须每小时喝500毫升的水；若综合温度达到33度或更高，则每训练15分钟休息30分钟，这个时候指挥官应决定是否暂停训练。

内政部受询时说，内政团队的各部门会按照指导原则，制定符合运作需求的预防措施。

各部门也会定期检讨制服的设计和材质，以确保它们能有效减少吸热和有效散热。

新加坡民防部队指出，由于近来气温飙升，民防学院增加训练时的休息次数，让学员多喝水，并且提醒教官和学员留意热损伤的迹象。

引发高温和干燥天气的厄尔尼诺现象预计在今年下半年出现。不过，本地天气近来已趋炎



武装部队采取一系列安全措施避免士兵中暑，包括军服的设计也考虑这方面的要求。图中军人穿的是通风和吸汗效能更好的军服。（国防部提供）

热，上星期六（5月13日）测到37度的40年来最高温，与1983年的纪录持平。

国防部也提到，全球温度可能持续上升，武装部队须以科学方式提升士兵的抗热能力和表

现。

今年1月，武装部队与新加坡国立大学和国防科技研究院合

作，成立人体御热研究中心，以应对在全球气温上升的情况下如何维持人体表现的长期挑战。