



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室

Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

檔案編號 : KFHKC/C003/20
致 : 「2020-2021 年度青苗初級培訓班空手道訓練計劃」學員

監於政府就香港法例第 599F 章《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》和第 599G 章《預防及控制疾病（禁止群組聚集）規例》下的指示及修訂刊憲，以延續就餐飲業務、表列處所及在公眾地方進行群組聚集的減少社交接觸措施，並因應最新情況作適當調整和放寬。「2020-2021 年度青苗初級培訓班空手道訓練計劃」將於 2020 年 6 月 27 日開課，本會在進行訓練和活動時會採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒傳播。此指引是參考和根據衛生防護中心的健康建議及香港學校體育學習領域安全指引而編寫。

所有「2020-2021 年度青苗初級培訓班空手道訓練計劃」之學員將會分為三組以及三個時段進行練習，並且安排輪流時段上課，詳情請見附件(一)。以下為相關安全指引之內容：

1. 預防措施

- 1.1. 學員如感到不適，應盡早求診，不應進行練習；
- 1.2. 學員必須在進入活動室訓練前提交「健康申報表」見附件(二)予教練；
- 1.3. 學員必須自備個人水樽及足夠飲料；
- 1.4. 學員在進入活動室訓練前，教練會為所有學員量度體溫，如有發燒(額探為攝氏 38 度或以上)，不應進行練習；
- 1.5. 教練及學員身處體育館場地內，以及在訓練前及訓練後均須一直佩戴口罩(建議自備最少 2 至 3 個口罩)；當多人一起進行體育活動(例如伸展運動)時，如佩戴口罩，應保持最少 1 米距離；如不佩戴口罩，則應保持最少 1.5 米距離；
- 1.6. 如進行的活動不太劇烈，應盡量佩戴口罩；
- 1.7. 進行中等或劇烈強度的體能活動會引致心跳加快和攝氧量上升。若佩戴口罩進行體能活動，會阻礙空氣進入肺部，增加運動時缺氧和暈眩的機會。因此，學員不宜佩戴口罩進行中等或劇烈強度的體能活動；
- 1.8. 提醒學員必須時刻注意個人衛生，在活動前後須以正確的方法洗手和消毒；
- 1.9. 連教練在內，每一組訓練不得有超過 16 人。

2. 教學建議

2.1. 教學原則

- 2.1.1. 適當地調整課程內容，以發展心肺功能的有氧徒手運動和單人練習動作為



中國香港空手道總會有限公司 The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1031室
Room 1031, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.
電話/Tel: 2504 8243 傳真/Fax: 2577 5525 電郵/E-mail: kfhkc@hkolympic.org
網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

主，例如伸展運動、帶氧運動、緩步跑、個人基本動作練習等；

- 2.1.2. 避免共用體育器材，在每次使用後須進行消毒；
- 2.1.3. 學習活動應以非接觸模式並從小組開始。

2.2. 活動前

- 2.2.1. 檢查場地及器材；
- 2.2.2. 留意學員身體狀況是否適合進行體能活動；
- 2.2.3. 學員必須清潔雙手，若有需要除下口罩進行活動，應妥善放置；
- 2.2.4. 進入課堂前，請自行消毒及清潔雙腳、鞋底及個人物品；
- 2.2.5. 進入活動室訓練前，須先除去鞋襪，並放入自備環保袋或密封膠袋之內，以消毒液/消毒紙巾清潔雙腳方可進入。

2.3. 活動期間

- 2.3.1. 應安排學員在進行活動時保持適當距離；
- 2.3.2. 按學員的體能情況適時調節運動量和運動強度，並提醒學員按個人的能力，循序漸進地提升活動的強度；
- 2.3.3. 經常觀察學員的身體狀況，如學員發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴口罩及盡早求診；
- 2.3.4. 學員在運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先清潔雙手。

2.4. 活動後

- 2.4.1. 學員必須清潔雙手及雙腳，佩戴口罩後才離開場地；
- 2.4.2. 提示學員要有充足的休息和補充足夠的水分。

如有任何最新之課堂安排，本會定當適時向各學員及家長透過電郵公布，敬請注意。如有任何疑問，歡迎致電 2504 8243 與本會職員聯絡。

多謝 閣下支持及參與本會活動。

教練總監 廖學明先生
中國香港空手道總會有限公司
2020年6月22日

FeederSystem 20-21