



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/N003/20
致 : 「2020-2021 年度初級培訓班」學員

本會接獲康樂及文化事務署通知，因應 2019 冠狀病毒病的最新情況，更多康樂及文化場地包括舞蹈室/活動室將於五月二十一日重新開放。「2020-2021 年度初級培訓班」將於 2020 年 5 月 22 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 冠狀病毒病傳播。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 年度初級培訓班」之學員將會分為四組以及兩個時段進行練習，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 8 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。

AFFILIATIONS:

WORLD KARATE FEDERATION

ASIAN KARATEDO FEDERATION

SPORTS FEDERATION & OLYMPIC COMMITTEE OF HONG KONG, CHINA



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

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5月18日

NST-Preliminary 20-21

The Karatedo Federation of Hong Kong, China Limited

附件(一)

Hong Kong Karatedo National Squad Training 2020/21

Attendance Record (Preliminary Athletes Training)

No.	Name	Name	Gender	Status		Section
1	Cheung Chun Man	張進文	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
2	Fung Ho Ying	馮浩盈	F	Preliminary Athlete	Both	A
3	Ho Chun Hei	何俊熙	M	Preliminary Athlete	Kata	A
4	Ho Ki Lok	何其樂	M	Preliminary Athlete	Kata	A
5	Hui Ying Kit	許英傑	M	Preliminary Athlete	Kata	A
6	Hung Cheuk Hei	洪卓希	M	Preliminary Athlete	Kumite	A
7	Hung Ka Long	熊嘉朗	M	Preliminary Athlete	Both	A
8	Kwok Man Wai	郭汶慧	F	Preliminary Athlete	Kumite	B
9	Lai Chun Hai	賴浚愷	M	Preliminary Athlete	Kata	B
10	Lai Wing Cheong	賴榮昌	M	Preliminary Athlete	Kata	B
11	Lam Man Chi	林蔓芝	F	Preliminary Athlete	Kumite	B
12	Lam Man Sum	林文森	F	Preliminary Athlete	Kumite	B
13	Lau Bak Hang	劉百恒	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
14	Lau Kiu Fung	劉翹鋒	M	Preliminary Athlete	Kumite	B
15	Leung Chun Him	梁雋謙	M	Preliminary Athlete	Kumite	C
16	Leung King Tim Timothy	梁景添	M	Preliminary Athlete	Both	C
17	Leung Man Him	梁文謙	M	Preliminary Athlete	Kumite	C
18	Lin Zhizhen	林祉真	F	Preliminary Athlete	Kumite	C
19	Ng Hiu Leong	吳曉亮	M	Preliminary Athlete	Kumite	C
20	Pang Lam To	彭林濤	M	Preliminary Athlete	Kumite	C
21	Siu Kam Ling	蕭金玲	F	Preliminary Athlete	Kata	C
22	To Man Hei	杜文熙	M	Preliminary Athlete	Kumite	D
23	Tze Tsz Ying	謝芷盈	F	Preliminary Athlete	Kumite	D
24	Wong Ching Long Don	黃淨朗	M	Preliminary Athlete	Kata	D
25	Wong Kwan Ngai	黃君毅	M	Preliminary Athlete	Kumite	D
26	Wong Kwan Ting	黃筠婷	F	Preliminary Athlete	Kumite	D
27	Wong Man Po	黃文溥	M	Preliminary Athlete	Kumite	D
28	Yuen Kam Wah	袁錦華	M	Preliminary Athlete	Kumite	D

22/5/2020,02/06/2020, 05/06/2020,16/06/2020, 19/06/2020,30/06/2020		26/05/2020,29/05/2020, 09/06/2020,12/06/2020, 23/06/2020,26/06/2020	
--	--	---	--

	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2
Tue 7pm-8pm	A	B	C	D
Tue 8pm-9pm	C	D	A	B
Fri 8pm-9pm	C	D	A	B
Fri 9pm-10pm	A	B	C	D

健康申報表
HEALTH DECLARATION FORM

附件(二)

姓名： _____ 聯絡電話： _____
Name: _____ Contact Tel.: _____

家長或緊急聯絡人姓名： _____
Name of Parents/Emergency Contact Person: _____

家長或緊急聯絡人聯絡電話： _____
Contact Tel of Parents/Emergency Contact Person: _____

1. 過去 14 日內曾否去過內地或其他要求強制隔離的國家 / 地區?
Have you travelled to the Mainland or countries/districts in
which mandatory quarantine is required in the last 14 days? 有 YES 沒有 NO

如「有」，何時回到香港?

If YES, when did you return to Hong Kong? _____

2. 你是否有以下的病徵：發燒、咳嗽、腹瀉、嘔吐或流感症狀?
Do you have any of the following symptoms: Fever, cough,
diarrhoea, vomiting or flu-like symptoms? 有 YES 沒有 NO

3. 你曾否與任何確診或疑似呼吸系統疾病患者有過緊密接觸?
Have you been in close contact with anyone diagnosed with or
suspected of any respiratory disease? 有 YES 沒有 NO

請在適當空格加上☑

☑ Please tick if appropriate

所收集的資料僅為確保課堂環境健康及安全，有關資料將於到訪日期起 3 星期後銷毀。

The information collected will only be used to ensure the safety and health of the courses environment and will be destroyed 3 weeks after the date of visit.

日期： _____ 簽署： _____
Date: _____ Signature: _____

家長姓名： _____ 家長簽署： _____
Name of Parents: _____ Signature of Parents: _____
(只適用於未滿十八歲之申請者 if applicant is under age 18)

Update Timetable for

H.K. Preliminary Athlete Training in May to June 2020:

Kata & Kumite Lesson

Venue: Hong Kong Park Sports Centre Activity Room I & II

Address: 29 Cotton Tree Drive, Central, Hong Kong.

地址: 香港中環紅棉路二十九號

Kata & Kumite Lesson

Tuesday	Friday
7-9pm	8-10pm
	22/05/2020
26/05/2020	29/05/2020
02/06/2020	05/06/2020
09/06/2020	12/06/2020
16/06/2020	19/06/2020
23/06/2020	26/06/2020
30/06/2020	

Rev. 15-05-2020