



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/N002/21

致 : 「2020-2021 年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級代表隊」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，康樂及文化場地包括舞蹈室/活動室將於 2021 年 2 月 19 日起重新放寬使用人數，建議連教練在內，每一課堂的人數不得超過 16 人，並且以 4 人為一組，每組至少保持 1.5 米距離。「2020-2021 年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級代表隊」將會繼續授課，現附上初級培訓班訓練時間表(2021 年 2-3 月)，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 年度香港初級代表隊培訓計劃 - 初級代表隊」之學員由 2021 年 2 月 26 日起，將會不分組別於同一時段內進行練習，並且需要遵照安全指引上課，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，以及在訓練期間須一直佩戴口罩(建議自備最少 2 至 3 個口罩)；
- 1.6. 每一小組訓練時不得超過 4 人；每個小組之間保持至少 1.5 米的距離；
- 1.7. 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；
- 1.8. 連教練在內，每一個活動室建議不應超過 16 人，並以 4 人小組進行活動；
- 1.9. 出入場館都需要掃描安心出行或登記個人資料，建議可先下載安心出行應用程式，以節省時間。

2. 教學建議

2.1. 活動前

- 2.1.1. 檢查場地及器材；
- 2.1.2. 留意學員身體狀況是否適合進行體能活動；
- 2.1.3. 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；
- 2.1.4. 進入課堂前，請自行消毒及清潔雙腳、鞋底及個人物品；

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: kfhk@hkolympic.org

網址/http://www.hkkaratedo.com.hk

2.1.5. 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。

2.2. 活動期間

2.2.1. 應安排學員在進行活動時保持適當距離；

2.2.2. 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；

2.2.3. 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；

2.2.4. 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。

2.3. 活動後

2.3.1. 學員必須清潔雙手及雙腳，佩戴口罩後才離開場地；

2.3.2. 提示學員要有充足的休息和補充足夠的水分。

本會會定時檢視疫情情況，初級培訓班或會作適當更改或暫停，敬請留意。

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

2021年2月23日

Feeder System Scheme - Pre-Squad 20-21

香港初級代表隊培訓計劃 -

附件(一)

初級代表隊訓練時間表(2021年2-3月)

Update Timetable of Feeder System Scheme –

Pre-Squad Training Programme in February to March 2021:

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
	26/02/2021
02/03/2021	05/03/2021
09/03/2021	12/03/2021
16/03/2021	19/03/2021
23/03/2021	
30/03/2021	

Rev. 23-02-2021

HEALTH DECLARATION FORM

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？ 有 YES 没有 NO
 Have you travelled to the Mainland or countries/districts in which mandatory quarantine is required in the last 14 days?

如「有」，何時回到香港？

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

2. 你是否以下的病徵：發燒、咳嗽、喉嚨痛、氣促、腹瀉、嘔吐、最近發現喪失嗅覺或味覺，以及各項流感症狀？ 有 YES 没有 NO

Do you have any of the following symptoms: Fever, cough, sore throat, breathing difficulty, diarrhoea, vomiting, recent onset of loss of smell or taste, or flu-like symptoms?

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？ 有 YES 没有 NO
 Have you been in close contact with anyone diagnosed with or suspected of any respiratory disease?

4. 你家居有無正接受醫學監察或隔離中的人士？ 有 YES 没有 NO
 Are there any family members are being medical observation or isolation?

請在適當空格加上☑

☑ Please tick if appropriate

本人確認以上所有由本人提供的資料乃正確無誤，並承擔因提供虛假資料(包括病歷及外遊紀錄)而產生的任何後果和責任。

I declare that all the above information provided (including medical and travel history) is true and accurate, and will be responsible for any consequences arising from any false information if provided.

所收集的資料僅為確保活動環境健康及安全，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 events 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)