



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/C004/20

致 : 「2020-2021 年度青苗初級培訓班空手道訓練計劃」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 2020 年 9 月 18 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 年度青苗初級培訓班」將會繼續授課，現附上青苗初級培訓班訓練時間表(2020 年 9-12 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 年度青苗初級培訓班空手道訓練計劃」之學員由 2020 年 9 月 26 日起，將會分為四組以及兩個時段進行練習，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. 每一小組訓練或課堂不得超過四人，如超過四人則需安排為不超過四人的分組而每個分組之間保持至少 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。

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;
- 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;

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

2.2.4. 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。

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9月21日