

香港體操隊運動員守則

一般守則：

1. 運動員必須是本會註冊會員，並遵守本會之紀律行為守則。
2. 運動員必須依時出席本會安排之所有訓練、比賽及活動，不得無故遲到、早退及缺席*。
3. 運動員應持之以恆參與訓練，以提升個人之技術水平。
4. 運動員必須服從教練之指導及訓示，無論訓練或外出作賽時均全力以赴，為香港體操隊爭光。
5. 運動員需時刻保持虛心學習及接受批評之態度及精神。
6. 運動員之間應互相尊重、團結友愛，並要守望相助，發揮團隊精神。
7. 運動員要以香港代表隊成員為榮，時刻保持談吐有禮、儀表整潔，不可有粗言穢語、吸煙及酗酒等壞習慣。
8. 運動員必須時刻表現勝不驕、敗不餒的體育精神。
9. 運動員出外集訓或比賽時，嚴禁攜帶任何違禁品。
10. 運動員必須愛惜及正確使用一切器材及公物，並時常保持訓練場地整潔。
11. 運動員在訓練時不可擅自離開自己的訓練崗位，如有需要，必須知會教練。
12. 運動員將定期接受測試，確保達到訓練目標，未達標者需降級或離隊，不得異議。
13. 運動員必須積極參與及出席由總會安排的有關體操推廣活動和表演。
14. 未經總會批准，不得私自以香港體操隊成員身份接受電視、報章或雜誌等傳媒採訪及拍照。
15. 未經總會允許亦不得私自以個人或代表其他團體的身分參與體操表演、宣傳或比賽。
16. 運動員如對本會之一切安排，包括訓練有任何意見，應向教練提出，並由教練向本會反映意見。
17. 本會有權隨時修正以上守則並盡快通知各位。
18. 運動員要時刻遵守以上守則，如有違者，本會及其所屬技術委員會有權作出適當處分。

安全守則：

19. 運動員必須按個人需要自行購買個人意外及醫療保險，有關保單之副本必需交予辦公室存檔。
20. 運動員遇有傷病，必須立刻到註冊醫生就診及知會教練，特別在比賽期間，嚴禁自行服食任何藥物。
21. 訓練時必須穿著合適的訓練服裝，長髮的學員必須束髮，不可配帶任何飾物。時刻保持良好之個人衛生，手指甲、腳趾甲要剪齊，以免傷及隊員或教練。
22. 運動員必須確保自身健康狀況適合進行體操訓練（可填寫 PAR-Q 體能適應能力分析問卷）。並確保在訓練當天身體狀態良好，沒有受傷或患上重病或傳染病。
23. 運動員必須有教練在場指導才能進行練習；進行體操活動必須使用安全設施（如地墊或安全帶）及認真保護同伴進行活動。
24. 在開始體操運動前，必須做足熱身運動。如有身體不適或力有不逮，當即告知教練。
25. 必須小心搬運及放置器材，在下課前必須收拾及放好用具，以免妨礙或危害他人。
26. 必須清楚了解及聽從教練的指示，如有不明之處，應立即發問。
27. 訓練時保持良好秩序，遵守場地規則。與訓練課堂無關的事情，請於下課後才提問或私下閒談。

*未經教練許可，不得無故缺席，如需請假，必須事前以書面向教練申請（未滿18歲之學員必須由家長簽署）。另學員於每三個月計之出席率不足百分之八十及未能提交合理書面解釋，總會及其所屬技術委員會有權開除其港隊/精英隊代表資格，並書函著令離隊，不得異議。

體能活動適應能力問卷與你 (一份適用於 15 至 69 歲人士的問卷)

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 15 至 69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：

請答「是」或「否」

是	否
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用？
7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如果	一條或以上答「是」
你的	在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。
答案	● 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。
是：	● 找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」	延遲增加運動量：
如果你對這份問卷的<u>全部</u>問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以： ● 開始增加運動量——開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。 ● 參加體能評估——這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過 144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。	● 如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適——請在康復後才增加運動量；或 ● 如果你懷孕或可能懷孕——請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。
	請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

適當使用體能活動適應能力問卷：

The Canadian Society for Exercise Physiology、Health Canada 及其代理人毋須為進行體能活動的人承擔責任。如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生的意見，然後才進行體能活動。

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)

註： 如一名人士在參加體能活動或進行體能評估前已獲得這份問卷，本部分可作法律或行政用途。

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名: _____	身份證明文件號碼: _____
簽署: _____	日期: _____
家長或監護人簽署: _____	見證人: _____

(適用於 18 歲以下的參加者)

備註： 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。

此問卷由填寫當天起計 12 個月內有效。如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題答「是」的話，則本問卷即告無效。

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

- 1 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
- 2 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
- 3 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
- 4 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
- 5 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
- 6 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
- 7 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
- 8 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
- 9 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。

Physical Activity Readiness

- 1 I certify that:
 - My doctor has never said that I have a heart condition and that I should only do physical activity recommended by a doctor.
 - I have never felt pain in my chest when I do physical activity.
 - In the past month, I did not have had chest pain when I was not doing physical activity.
 - I have never lost my balance because of dizziness or I have never lost consciousness.
 - I do not have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in my physical activity.
 - My doctor is not currently prescribing drugs (for example, water pills) for my blood pressure or heart condition.
 - I do not know of any other reasons why I should not do physical activity.
- 2 It is suggested that you should determine your basic fitness so that you can have the best planning when doing physical activity. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated and consult your doctor before you join the event.
- 3 If you are not feeling well because of a temporary illness such as cold or fever, please join the event after you feel better.
- 4 If you are or may be pregnant, please talk to your doctor before you join this event.
- 5 You should start the activity slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- 6 If you have the above health changes, tell your doctor or the coach. Ask whether you should continue this event.
- 7 If you know of any other reasons such as safety, disease, or condition changes that may influence you to join the event, you should notice the GAHK in writing.
- 8 If necessary, the GAHK has the right to request your medical certificate for reference.
- 9 If you have any questions of this physical activity readiness, please consult your doctor before you join the event.