

The Gymnastics Association
of Hong Kong, China

中國香港體操總會

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室
Tel: (852) 2504 8233 Fax: (852) 2882 8590
Web-site : www.gahk.org.hk
E-mail: mail@gahk.org.hk



Affiliated to:

The Sports Federation &
Olympic Committee Hong Kong, China

Federation Internationale de Gymnastique

Asian Gymnastic Union

Pacific Alliance of National Gymnastic Federations

(Limited by Guarantee)

學員通告 體操訓練班復課措施及指引

為了減低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險，以保障參加者的健康，請學員遵照以下措施及指引：

1. 學員每次上課必須帶備本會之「**健康申報及體溫記錄表**」，於每次上課前在該記錄表上填妥課堂當天的個人健康記錄及家長/監護人簽署，並需於上課時將交予教練作記錄及簽署。如未能提供者，**教練有權拒絕參加者參與當日之課堂。**
2. 如出席者體溫為攝氏 37.5 度或以上、或出現上呼吸道感染、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痛/乏力、呼吸困難、肚瀉、失去嗅覺/味覺等症狀，請他們戴上外科口罩，不應讓他們上課，並勸喻他們盡早向醫生求診，以及盡快與本會職員聯絡。**有關人士必須進行病毒測試，提交陰性測試結果才可恢復訓練。**
3. 如過去十四天有外遊記錄之人士，必須暫停訓練，並遵守家居檢疫至檢疫期完結。如有不適，請及早求醫。如不用家居檢疫，需提交陰性檢疫報告才可出席訓練。
4. 如學員的就讀學校/工作地點/同幢住所宣佈有確診，有關人士必須進行病毒測試，提交陰性測試結果後才可恢復訓練。
5. 如學員的間接接觸者確診（例如：就讀學校/工作地點/同幢住所之有關人士的同住親友 或同住親友的就讀學校/工作地點/同幢住所之有關人士），必須待緊密接觸者（例如：同一就讀學校/工作地點/住所/同住親友的有關人士）確認為陰性後方可恢復訓練。
6. 上課時，學員必須遵守《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》（第 599F 章）規定，在所有體育處所（包括室內及戶外場地），每一小組不得超過 4 人，在與其他小組保持 1.5 米距離的情況下在室內運動時，才可豁免佩戴口罩（不適用於教練/工作人員及超過四人的訓練小組、課堂或隊際運動）。
7. 疫情期間，總會建議學員繼續佩戴口罩。學員佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩，或停下來休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩。學員請適時更換自備的口罩，以策安全。
8. 學員需遵守場地的防疫措施。
9. 學員如有需要，可自行準備消毒用品清潔上課用具。
10. 由於無法對某些體操器械進行消毒，因此每次更換器械時，學員都必須對雙手進行消毒。
11. 學員不可與他人共用個人物品，例如毛巾、水樽、梳、鎂粉、砂紙、護掌、護腕等。
12. 進行活動前後，學員要有充足的休息和補充足夠的水分。
13. 學員上課前後均需洗手，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過後並用毛巾或抹手紙弄乾。
14. 學員在進食前、如廁後、觸摸扶手或門把等公共設施後、或當手被呼吸道分泌物污染，或於咳嗽或打噴嚏時用紙巾掩蓋口鼻後，必須立即徹底清潔雙手，切勿觸摸口、鼻或眼。

15. 學員不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
16. 學員如廁時要注重衛生，先將廁板蓋放下才沖廁，以免散播病菌。家長可安排學員在家穿好運動服才到訓練場地上課，以避免在更衣室內聚集。
17. 當課堂完結後，學員請盡快離開訓練場地。
18. 教練有權要求不合作的學員停止訓練。
19. 如以上措施及指引有未盡善之處，本會有最終解釋權。

資料來源:

1. 衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html>
2. 教育局 <https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/news/index.html>
3. 康樂及文化事務署 <https://www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/NewsDetails.do?id=15286>