



香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

資助

2021-2022 青苗沙灘排球培訓計劃

甄選日 - 參加者須知

- 1) 參加者**必須**按照已編排時間及地點報到。本會有權取消違規者(如遲到者，到非編排場館之參加者等)的甄選資格。
- 2) 參加者請**自行列印 (1) 學員測試表、(2) 已簽妥之家長同意書及 (3) 已填妥之健康申報表，及準備第一階段訓練費用 - 港幣 280 元**並帶至場地。
- 3) 參加者請帶備印有**相片、姓名及出生年份之身分證明文件正本** (如身分證或學生證) 及簡單文具 (如原子筆) 前往報到處報到。未能提供有效身分證明文件者，本會有權取消其甄選資格。
- 4) 參加者服飾要求：合適運動服裝，切勿穿着泳裝。
- 5) 甄選日測試內容：包括身體形態測量、身體素質測驗 (助跑摸高、攔網摸高、米字跑計時)、排球技術評定 (上手傳球、下手墊球、發球、接發球、扣球)、排球模擬比賽。
(詳見甄選內容)
- 6) 如甄選日上午 7 時天文台發出 3 號或以上熱帶氣旋警告信號，黃、紅或黑色暴雨警告信號，活動將會取消。本會將於稍後通知各參加者有關補選日期安排。
- 7) **因應疫情關係，現提醒各參加者必須注意衛生並遵循下列防疫指引：**
 1. 現正接受強制檢疫人士不可出席任何訓練活動；
 2. 學員不論自己或其**密切接觸者**若證實或懷疑染上「**新型冠狀病毒病 COVID-19**」，必須立即求診，並通知衛生防護中心。如有發燒、乏力、乾咳及呼吸困難等症狀必須立刻就醫，不可出席訓練，並留在家中休息直到完全康復；
 3. 學員於進入訓練場地前及訓練完畢後必須自行以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手；
 4. 避免與他人有肢體接觸；
 5. 避免於訓練期間觸及面部、眼睛及鼻；
 6. 於休息時盡量避免與他人聚在一起，並與他人保持 1.5 米距離；
 7. 如廁後以梘液和清水清徹底清潔雙手；



香港排球總會
Volleyball Association of
Hong Kong, China

主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

資助

8. 學員需經常為訓練常用的私人物品和器材定期進行清潔；
9. 如打噴嚏或咳嗽時請遠離人群，並要用紙巾或雙手掩著口鼻，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，及立即前往洗手間以皂液徹底清洗雙手或使用酒精搓手液消毒雙手；
10. 學員盡量帶備足夠飲品或水，避免使用在場地的共用飲水機，自行帶備毛巾及水樽，不要共用水樽、毛巾等個人用品；
11. 學員於前往訓練場地或於回家途中（特別在乘坐交通工具）時必須戴上口罩，並時常保持個人衛生；
12. 如何預防「新型冠狀病毒 COVID-19」，請參閱衛生防護中心網頁

<https://www.coronavirus.gov.hk/>