

# 沙田體育會足球訓練班

## 參加者須知

各位參加者：

- 1) 請參加者準時出席課堂向教練報到。
- 2) 請穿著整齊球衣、球褲、球襪及運動鞋或球靴出席訓練。
- 3) 請自備足夠食水飲用，惟於課堂前勿過量進食。
- 4) 請勿攜帶大量金錢及貴重物品出席課堂。如有遺失，主辦機構恕不負責。
- 5) 惡劣天氣下之上課安排：

天氣情況	教練出席安排	訓練安排
雨天 / 雷暴警告信號 / 一號戒備信號	教練出席	訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排。請家長先安排子女出席，教練會於到場後視乎現場情況作出適當決定。
三號熱帶氣旋 / 黃色暴雨警告信號	教練毋須出席	所有組別之訓練取消。
八號熱帶氣旋或以上 / 紅色或黑色暴雨警告信號	教練毋須出席	所有組別之訓練取消。
八號熱帶氣旋預警 (天文台在發出八號熱帶 氣旋警告信號之前兩小時 內發出預警信息)	教練毋須出席	如訓練舉行前已發出上述信號，所有組別之訓練取消。
「高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：7)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)者、兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「甚高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：8 至 10)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)者、兒童和長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「嚴重」健康風險級別 (空氣質素健康指數： 10+)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病(如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫)者、兒童和長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

- 6) 如遇天氣不穩定，請學員於課堂開始前兩小時內致電教練查詢是否繼續上課。如課堂取消，教練會於稍後時間通知補課安排。
- 7) 主辦機構保留修改訓練安排的權利，亦有權就訓練日期、時間及場地、教練安排等作出調配，參加者不得異議。