**附件4**

**2023年上海市七宝中学招收市级优秀体育学生资格确认测试**

**防疫与安全须知**

2023年上海市七宝中学优秀体育学生资格确认测试将于2023年4月15日举行，请参加测试的学生务必携带有效身份证件、《体温测量记录表》和《考生安全测试承诺书》及当天抗原，准时到指定考点参加考试。

根据疫情防控要求，为确保测试学生和测试工作人员的生命安全和身体健康，请参加测试的学生仔细阅读以下防疫与安全须知，务必认真把握。

**一、测前准备**

1.请参加测试的学生确保4月3日至4月15日期间不离沪。每日进行体温测量并如实记录，认真阅读防疫与安全须知并签署《2023年上海市七宝中学招收市级优秀体育学生资格确认考生安全测试承诺书》。

2.为确保测试安全，请参加测试的学生务必提前开展恢复性训练。注意个人卫生安全，增强体质提升免疫力，避免去人群流动性较大的场所聚集。

**二、测试防疫要求**

1.参加测试的学生在测前请密切关注本人体温情况，如当日体温测量结果超过37.3℃，根据市疫情防控要求，则不能参加此次测试。

2.参加测试的学生前往测试点请做好个人防护。为避免人群聚集，建议家长不在七宝中学门口聚集。

3.参加测试的学生进入七宝中学须佩戴口罩，出示当天抗原，并自觉接受体温检测。

4.参加测试的学生按规定路线进入测试点，应服从现场工作人员管理及防疫组织安排，不得随意走动。候考期间，按规定保持适当距离。

5.在测试过程中，学生如有不适，应立即停止测试，并经学校医务人员检查后联系家长。

**三、测试安全要求**

受疫情以及天气多变性的影响，参加测试的学生居家训练的强度可能无法达到最大强度，训练水平可能无法达到考试所需的最佳状态。因此，为了避免在测试过程中由于准备不足而产生不良影响，建议各位考生在测试前做好充分准备。

1.测试前根据天气选择合适的服装并在测试过程中做好保暖。

2.测试前做好充分的准备活动。请加强全身肌肉充分的动态拉伸，防止肌肉拉伤，提高神经系统的兴奋性。

3.测试前请合理饮食与饮用水。测试前30分钟之内避免进食。测试前15分钟建议补充100～300毫升含有糖和电解质的饮料，并在测试过程中，视个人情况适度补充。

4.测试过程中注意安全，适当控制强度，防止发生意外情况。

5.测试后注意放松，中长跑测试后不要立刻坐下或躺下，应慢走直至心率恢复至正常水平。

**附：进校参加测试学生的路线图**

