

附件

2021 年上海市普通高校招生体育类专业统考 考试防疫及安全提示

一、考前

1. 4 月 10 日前，考生须完成本人“随申码”注册或“亲属随申码”申请，并于 4 月 10 日起按照《承诺书》要求每日进行体温测量并如实、完整填写相关信息。

2. 从 4 月 10 日起，考生原则上不得离沪，若离沪（含外省市来沪）须提供考前 7 日内（即 4 月 18 日至 4 月 24 日期间）有效的核酸检测阴性报告。考生若有境外或非低风险地区活动轨迹的，按本市疫情防控最新规定要求处理。不具备考试条件的考生不得参加本次考试。

3. 从 4 月 10 日起，考生若出现发热（体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）等症状，应及时就医，并进行核酸检测。考前 7 天内新冠肺炎核酸检测阴性报告将作为考试当日入场凭证。

4. 为确保考试安全，请考生务必提前开展恢复性训练。注意个人卫生，增强体质提升免疫力。保持正常的饮食习惯，注意饮食卫生和营养搭配，避免感冒、发烧等情况发生。

二、考试

5. 考试当日，考生务必根据本人准考证上的考试时间及地点，至少提前 45 分钟到达考点。进入考点时，考生须接受防疫安全检查和指导，并按考场规则要求持证入场。考生应在首场考试时携带《承诺书》进入考点，并在进入考点时交予现场工作人员。

6. 考生进入考点时，须摘下口罩接受验证，进入考点及考试候场时须全程佩戴口罩，考试时可不用佩戴口罩。

7. 考试当日，如考生有发热等身体异常状况，须听从考点安排，按要求进行考试。

三、考后

8. 考试结束后，考生听从考点安排有序离场。家长如有接送考生的，应服从公安和考点工作人员管理，避免考点门口人群聚集。

四、其他

9. 考试期间，请考生做好个人防护，避免前往人员密集地区。勤洗手，公共场所佩戴口罩。做到居住地和考点之间保持“两点一线”，避免和无关人员接触，同时做到在各种场所确保一定的社交安全距离。

10. 考试期间，请考生根据天气选择合适的服装并做好保暖措施。根据专家建议，开考前2小时建议饮用400~600毫升、考试前15分钟再补充100~300毫升含有糖和电解质的饮料，考试前30分钟之内避免进食；开考前考生须做好充分的准备活动，100米跑和原地推铅球考试应做好全身肌肉的拉伸，防止肌肉拉伤，做好充分的动态拉伸，提高神经系统的兴奋性；800米跑考试应全面充分做好心肺系统的准备活动，把握好做准备活动到考试的时间，若考试前未做过800米跑最大强度训练，在考试时应注意控制强度，防止发生意外情况。考试后注意放松，800米跑考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。

11. 其他未尽事宜，考生与家长均须参照本市最新防疫要求执行。