

## 附件 1

# 2022 年上海市普通高校招生体育类专业统一 考试防疫要求及安全提示

2022 年上海市普通高校招生体育类专业统一考试将于 6 月 26 日（星期日）在上海体育学院（清源环路 650 号）进行。为切实保障广大考生和涉考工作人员的生命安全和身体健康，根据本次考试防疫及安全工作方案，上海市教育考试院做如下提醒：

### 一、考试防疫要求

#### （一）考前

1. 6 月 12 日前，考生须完成本人“随申码”注册或“亲属随申码”申请，并于 12 日起按照《2022 年上海市普通高校体育类专业统一考试考生安全承诺书》（以下简称《安全承诺书》，见附件 2）要求每日进行体温测量并如实、完整填写相关信息。

2. 6 月 12 日起，考生原则上不得离沪，若确有特殊情况考前 14 天内需离沪，离沪（含外省市来沪）考生须向所在高中及时报告（非应届生向报名所属区招办报告）。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。考生参加考试应符合防疫防控的要求。

3. 6 月 12 日起，考生如出现发热（体温  $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、干咳、乏力、咳痰、咽痛、腹泻、味觉异常、嗅觉异常、鼻塞等不适症状，应及时就医，并向所在高中及时报告（非应届生向报名所属区招办报告）。

4. 所有考生落实考前 14 天健康管理，每日完成体温测量；6 月 23 日-25 日按规定完成两次核酸检测（其中 6 月 25 日必须完成一次）；考试当天所有考生出发前完成一次抗原检测并拍照，抗原结果正常方可赴考，供入场时核验。

5. 核酸检测结果有异样的考生，涉及中高风险地区、封（管）控小区及涉阳楼栋的考生须于考前（6 月 25 日截止）向所在高中报告（非应届生向报名所属区招办报告）。

6. 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

7. 考试当日，考生请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，考生须扫描考点场所码，并接受防疫安全检查和指导，按考场规则要求持证入场。考生应携带填写完整的《安全承诺书》和《2022 年上海市普通高校体育类专业统一考试考生诚信承诺书》（见附件 3）进入考点，并在进入考点时交予现场工作人员。

8. 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，并保持安全距离，不聚集；考试时可不用佩戴口罩。

9. 考试当日入场后，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。

10. 考试期间，请考生做好个人防护，避免人员聚集。赴考过程避免和无关人员接触，公共场所佩戴口罩，确保社交

安全距离。

### （三）考后

11. 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

12. 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。有关考试组织和防疫的最新要求将会及时通过上海市教育考试院官网“上海招考热线”（[www.shmeea.edu.cn](http://www.shmeea.edu.cn)）、微信公众号“上海国子监发布”发布，请考生密切关注。

## 二、考试安全提示

为了避免在考试过程中由于准备不足而产生不良影响，建议各位考生在考试前做好充分准备。

1. 选择合适的运动服和运动鞋。若考试遇到雨天、场地湿滑时，穿非跑步鞋可能会因打滑而导致摔倒，建议选择防滑运动跑鞋。

2. 考前在规定区域内做好充分准备活动。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和神经激活练习，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，根据考试进度，把握好做准备活动与考试的间歇时间。

3. 考前两小时建议饮用适量的含有糖和电解质的饮料，但考前30分钟之内不建议大量进食。同时，建议自己准备矿泉水等。

4. 考试过程中注意安全，若考试前未做过800米跑的最

大强度训练，在考试时应注意控制强度，防止发生意外情况。如确有不适，建议降速或终止。

5. 考试后，注意主动积极放松，尤其 800 米跑考试后不要立刻坐下或躺下，应保持慢走直至心率恢复至正常水平。

希望考生能以健康的状态、良好的心态迎接考试。