****2024荣县半程马拉松暨“跑遍四川”荣县站****

****风险提示****

  一、健康要求

马拉松和长距离路跑项目是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛选手可根据自己的身体状况和实际能力，选择半程马拉松、欢乐跑其中的一个项目报名参赛，有以下身体状况者不宜参加比赛:

1.先天性心脏病和风湿性心脏病;

2.高血压和脑血管疾病;

3.心肌炎和其他心脏病;

4.冠状动脉病和严重心律不齐；

5.如果在做轻微活动时感到胸部中等程度疼痛和严重冠状动脉病（心绞痛）的人；

6.血糖过高或过低的糖尿病;

7.比赛日前两周以内患感冒；

8.赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；

9.其它不适合运动的疾病；

10.妊娠。

在比赛中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛者个人承担责任。组委会建议参赛者提前去相应医疗机构进行健康体检，以确定能否适合参加高强度的运动比赛。

  二、在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛者个人承担责任。

组委会强烈建议所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检(含心电图检查、心脏彩超检查等)，并结合体检报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应于长跑运动，为参赛做好准备。

    三、赛中注意事项

    1.当我们大约跑到10-20分钟时都会出现第一次“难受”阶段，叫做“第一次极限状态”，这是人体中正常的现象。处置方法非常简单，放慢跑速调节呼吸或行走2-3分钟即可。

    2.通常没有马拉松训练的人跑到30-35分钟左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态，包括肌肉痛、关节痛，极强的疲劳感，包括有放弃的心理产生等。如果有这种现象和状态最好是放弃比赛，“咬牙”可能会导致生命危险。

    3.每一个跑马拉松的人最好以自己本人的节奏去跑，切勿与他人攀比。