**2021三门峡天鹅女子马拉松暨三门峡黄河半程马拉松风险提示**

马拉松运动是一项大负荷、高强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛选手身体状况有较高的要求。参赛选手应身体健康，并具有长期参加长跑锻炼的基础。组委会建议所有参赛选手近一年内通过县级及以上医疗机构进行体检(含心电图检查),并结合检查报告进行自我评估,确认自己的身体状况能够适应于长跑运动,方可报名参赛。有以下身体状况者不允许报名参加比赛，否则自行承担一切后果及法律责任：

一、以下疾病或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.心肌炎和其它心脏病；

4.冠状动脉病患者和严重心律不齐；

5.血糖过高或过低的糖尿病；

6.妊娠期孕妇；

7.比赛日前两周以内患过感冒；

8.比赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足；

9.患有感染性疾病未痊愈；

10.其他不适合运动的情况。

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。2021三门峡天鹅女子马拉松暨三门峡黄河半程马拉松组委会要求所有参赛者通过正规医疗机构（二级甲等以上医院）进行体检（含心电图检查），并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应于长跑运动，才可报名参赛。

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。当“难受”劲过去再跑，就会感到舒服了。

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。

四、疫情防控风险提示:

1.请关注国内疫情形势，非必要不出境、非必须不前往国内疫情中高风险地区。确需出行的，请务必做好个人防护，自觉配合落实健康管理措施。

2.做好个人防护。请注意个人防护，外出时规范佩戴口罩，保持安全社交距离。适龄人群积极接种新冠疫苗。养成“勤洗手、常通风、少聚集、一米线、用公筷”等良好习惯，倡导健康的生活方式。

3.不适及时就医。请关注健康状况，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等相关症状，要规范佩戴一次性医用外科口罩，及时就近前往发热门诊就医，途中尽量避免乘坐公共交通工具。

注：综上所述

组委会特别提醒参赛选手，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，由参赛选手个人承担责任。组委会要求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），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。