**校园迷你马拉松比赛安全告知**

校园迷你马拉松运动是一项带有不可预知及不可抗拒的高风险的体育活动，任何不可预测的情况均有可能随时发生，活动中发生的各种情况皆有可能对活动产生重大影响；甚至造成活动参加者重大伤亡或重大财产损失，全体活动参加人员均已认同这一点并完全自愿参加。凡参加本次校园迷你马拉松比赛的人员均为纯粹的个人行为。

**一、安全告知**

1、迷你马拉松运动是一项对体能和技术有一定要求的运动，活动参加人员可能因个人的体能、健康及技术方面的原因而达不到预期目标。全体活动参加人员均已认识到这一点并自行负责。活动期间参加人员凡因自然和个人因素不能继续进行活动，组委会或领队不承担责任。

2.迷你马拉松运动参加人员须按组委会要求准备配备的个人保护装备，因个人不按照要求穿戴保护装备存在不安全隐患造成的伤害或损失一切责任自负。

3.比赛期间，组委会负责运动员的比赛日程安排、以及所需要的后勤保障。

4.比赛期间活动参加人员必须服从组委会的安排，凡因个人擅自行动所造成的一切后果完全由自己承担。参加活动前，个人必须向领队主动、如实告知本人身体状况，凡因个人隐瞒实际情况(病 史、身体状况及其它状况)所造成的一切后果完全由自己承担,

5.比赛期间，组委会有权根据当时的情况终止运动员的活动。组委会宣布比赛结束后任何个人行为后果自负。

6.凡活动参加人员个人之间发生的任何纠纷完全由其自行解决，导致后果的，由造成伤害或损失的一方负责，组委会不承担责任。

**二、预防猝死**

1.生活不规律、抽烟、酗酒

长期的不良生活方式会导致身体发生一系列变化，这些变化可在短时间内诱发交感神经过度激活，增加心、脑的耗氧量，加剧心脑供血、供氧的不足，从而诱发猝死。

2.心理障碍和情绪波动

情绪剧烈波动时，人体的交感神经被过度激活，可诱发冠状动脉痉挛、心室颤动，以致猝死。

3.过度劳累

过度劳累者往往生活压力大、同时伴随着体力透支、情绪低落、甚至抑郁、焦虑等不良情绪、严重者亦可引发猝死。

4.不科学的运动

平时缺乏锻炼的人突然过度运动，或者剧烈运动时身体本身有不适，但仍然坚持运动等这些不科学的运动行为也是猝死的危险因素。

5.凡有上述状况的人员请重视自身情况，考虑参赛与否。

**三、校园迷你马拉松运动参赛注意事项**

1.注意保持体温！在跑马拉松之前身体的温度一定要维持好，到了场地不要太早把衣服脱掉，应该要保持身体热量，这样才能避免在之后的跑步当中出现受伤情况。

2.注意做好热身活动，跑马拉松之前一些适应性的训练是非常重要的，在开始比赛的半个小时就好好的热身，让身体的温度提高一些，这样心脏的适应力才能变得更好。

3.保护好身体，如果没有做好保护的话，很容易出现皮肤磨损情况，应该要在大腿根处涂抹一些润滑膏。

4.补充适量的水分，在跑马拉松的过程当中应该适当的喝一些白开水，或者补充一些含有糖分的饮料，这样才能使身体里面的能量得到补充，但是也不要一次性喝得太多，应该要慢慢的喝。

5.注意自己的节奏，参加马拉松比赛要有一个自己的计划，按照自己的节奏来跑，不要让别人的跑步节奏干扰到你。节奏被打乱的话是很难坚持下来的。

6.跑马拉松并不是所有的人都适合参加，一些人的身体素质本来就很弱，如果再参加马拉松比赛，就容易出现一些突发的病症，对身体造成很严重的伤害。

**四、购买保险**

校园迷你马拉松运动具有突发性、危险性、不可预知性等风险。发生运动伤害事故属于正常现象。参与者无一例外处于潜在的危险中，既是危险的潜在制造者，也是危险的潜在承担者。参赛运动员已完全知晓并预测到比赛中可能 发生的运动伤害风险，且愿意自行承担参赛所产生的运动风险。参赛队员通过医院体检符合参加业余迷你马拉松比赛的健康条件，且已购买相关保险，以保证校园迷你马拉松赛事的开展。