**健康奥森系列赛**

**来跑吧·2018奥森春季半程马拉松赛（删除）暨特步321跑步节系列赛风险提示**

马拉松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，对参赛选手身体状况有较高的要求，参赛选手应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛选手应根据自己的身体状况和训练水平，选择半程马拉松和健康跑其中的一个项目报名参加。  
一、有以下情况者不得参加本次比赛所设各项目比赛：

1、从未跑过10公里，或者坚持跑步训练少于三个月；

2、先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

3、高血压和脑血管疾病患者；

4、心肌炎和其他心脏病患者；

5、冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

6、血糖过高或过低的糖尿病患者；

7、孕妇；

8、比赛日前两周以内患过感冒；

9、其它不适合运动的疾病患者；

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，由参赛选手自行承担责任。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），并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体及精神状况能够适应于长跑运动，方可报名参赛。  
 二、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. 每位参赛选手最好根据自己的节奏去跑，切勿与他人攀比。

2018奥森半程马拉松赛组委会