**2018宁波山地马拉松赛**

**参赛选手风险提示**

众所周知，马拉松赛是一项高强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛者身体条件有较高的要求。参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者可根据自己的身体状况和能力，选择参报项目。

有以下情况者不宜参加本比赛：

(1)先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

(2)高血压和脑血管疾病患者；

(3)心肌炎和其他心脏病患者；

(4)冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

(5)血糖过高或过低的糖尿病患者；

(6)比赛日前两周内患过感冒者；

(7)从未跑过20公里或以上距离者(或走跑交替)；

(8)其他不适合参加比赛者(如孕妇、赛前疲劳者、过度饮酒者等)。

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，由参赛选手个人自行承担责任。2018宁波山地马拉松赛组委会要求所有参赛选手通过正规医疗机构（县级以上）进行全身体检（含心电图检查），并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体及精神状况能够适应于长跑运动，才可报名参赛，报名时需提交相应检查报告电子版，报名成功即视为同意本赛事全部规程并承诺自行承担相应风险及责任。参赛选手交通、食宿、比赛期间伤病医疗费等费用自理。