# 2019霍林郭勒国际半程马拉松赛风险提示

由于长距离比赛，易出现因参赛者自身身体原因可能发生但不限于中暑、昏厥、猝死等有损身体健康和危及生命的情况，这些情况都将给您的家人带来不可弥补的伤痛和损失。因此，敬请您审慎报名参加活动。

为此，2019霍林郭勒国际半程马拉松赛组委会特别要求如下。

### 一、参赛者健康要求

马拉松比赛是一项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，经常性参加跑步锻炼或训练。参赛者须根据自己的身体状况和能力，选择是否参赛。

有下列情况者不宜参加比赛：

1、从来没有跑过报名项目距离；

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、其它不适合运动的疾病患者；

8、比赛前两周以内患过感冒；

9、比赛前过度饮酒；

10、比赛前过度劳累；

11、孕妇。

### 二、参赛者注意事项

1、赛前参赛者必须到县级及以上医院进行体检，有：高血压、脉压差小于30mmHg、冠心病、频发性心率不齐、房室传导阻滞及其它心脑血管疾病；有慢性病史现活动期、有慢性病史现稳定期但继续参加专项运动时间不满半年以上者，都不宜参加比赛。

2、赛前两周内患感冒发烧、胸闷憋气、心悸症状连续三天以上者，严重失眠、胃肠道疾病不宜参加比赛。

3、赛前72小时内有外伤史者，不宜参加比赛。

### 三、赛前注意事项

1、赛前24小时内不能饮酒、食辛辣刺激性食物、不能暴饮暴食。

2、赛前三天，保证良好睡眠。入眠时间不能超过午夜二十四点，每天睡眠量在5～6个小时以上或不能少于习惯睡眠量。不要洗桑拿浴等。赛前不能熬夜。

3、赛前1～2小时进食，进食量占常量1/2，即半饱状态。以易消化、甜食为主。如，果酱面包、清淡小咸菜、煎鸡蛋、香蕉等。

4、赛前0.5～1小时间，饮水150～200ml，以补充在比赛中出汗丢失的水分。

5、赛前30分钟以内，做准备活动，以伸展运动为主，达到身体微热，心跳稍快为止。

### 四、赛中注意事项

1、参赛者鸣枪后不宜猛冲，应以自己目标成绩配速的75%左右的强度跑，待身体适应后再按照配速跑。

2、途中如出现眼前阵发性发黑，严重憋气，有窒息感，周身出冷汗呈虚脱状态，立即停止比赛，向志愿者、工作人员求救。

3、途中出现口渴时，可以分次少饮，不得大口、大量饮水。

4、赛跑时要穿专业马拉松跑鞋，注意地面坑洼或路障情况。要保持人群间距。

5、到达终点时，在身体处于比较疲劳的情况下，切忌不宜加速冲刺，最后1000米之内是运动员猝死高发区域。

### 五、赛后体能恢复

1、到达终点后，不要立即停下，继续慢跑活动几分钟，有助于体能恢复。应及时披上保暖衣物，不要大量饮水，待心跳呼吸恢复正常，可以少量饮水。如出现眼前发黑、恶心、虚脱等症状，要立即找急救站医生检查治疗。

2、赛后不要暴饮暴食、饮酒，可冲温水浴。12小时后可进入正常生活程序。