**“卫星杯”2019连云港·徐圩国际马拉松赛**

**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，选择马拉松、半程马拉松、迷你马拉松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. 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. 心肌炎和其它心脏病患者；

    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. 比赛日前两周以内患过感冒者；

    7. 孕妇；

    8. 其他不适合运动的疾病患者。

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。

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自己跑自己的，切勿与他人攀比。