**2019贵阳万人徒步活动风险提示**

本次徒步活动是一项有一定强度、距离和风险的的户外运动，对参加者身体状况有一定的要求，参加者应身体健康，有长期参加户外徒步、跑步锻炼或训练的基础。参加活动者应根据自己的身体状况和训练水平，理性报名参加活动。

**一、有以下情况者不宜参加活动**

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、其它不适合运动的疾病患者；7、活动日前两周以内患过感冒；8、孕妇。

**二、活动可能存在的风险**

1、因出行及活动过程产生的意外。

2、因身体不适导致的意外。

3、因中暑导致的昏厥。

4、其他不可预测的风险。

注：组委会提醒所有参加活动的市民务必做好参加活动的风险评估，并且做好参加活动的各种必要风险防范、健康挑战自我。

**三、活动注意事项：**1、本次徒步活动以公园和人行步道为活动线路，全程不封路，请参加活动的市民务必自觉遵守交通规则和听从现场工作人员指挥，健康文明参加活动。

2、建议穿徒步鞋或运动鞋参加活动。3、做好必要的防晒、防寒、防雨措施和出行物品（包括手机、充电器、零钱等）。

4、活动前一天保证充足的睡眠。

**注：综上所述**

**组委会特别提醒参加活动选手：在参加活动中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参加活动者个人承担责任。组委会建议所有参加活动的市民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距离徒步运动，为参加活动做好准备。**