**2020林芝半程马拉松赛**

**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，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。参赛选手应根据自己的身体状况和训练水平，选择半程马拉松、十公里和迷你马拉松其中的一个项目报名参加。有以下情况者不得参加本次比赛所设各项目比赛：

**一、有以下情况者不宜参加比赛**

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、近期内犯过心脏病的患者;

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、呼吸系统疾病患者；（如肺心病、慢性支气管炎以及肝炎、肾炎、老年骨质疏松）

8、在做轻微活动时感到胸部中等程度疼痛和心绞痛的人；

9、比赛日前两周以内患过感冒的人；

10、没有经过全面身体检查，没有经过系统训练的人；

11、过于肥胖的人；

12、妊娠；

13、其它不适合运动的疾病患者。

**二、马拉松可能存在的风险**

1、因体力消耗导致的心脑血管急性疾病造成的死亡；

2、因高强度运动造成的心肌猝死；

3、因赛前15日内患感冒造成在比赛中的心肌猝死；

4、因体力透支造成意识模糊和神志不清导致的摔伤致死；

5、因高温中暑造成的晕厥死亡；

6、因睡眠不足及空腹造成在比赛中身体器官衰竭导致重伤及死亡。

7、因自己身体其他疾病在比赛中造成的死亡。

**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。

**注：综上所述**

组委会特别提醒参赛选手，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。