**浙江大学2015年国际校园马拉松赛风险提示**

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，选择参赛项目。

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. 血糖过高或过少的糖尿病患者；

6. 比赛日前两周以内患感冒；

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。浙江大学2015年国际校园马拉松赛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），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。如检查单显示出身体有问题 或是不宜参加长跑活动等结论者不能参加比赛。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，由参赛者个人承担责任。

三、赛中注意事项：

1. 当我们大约跑到10-20分钟是都会出现第一次“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。