**2021丽江马拉松风险提示**

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，此次2021丽江马拉松隶属于高原马拉松，对参赛选手身体状况有着较高的要求，参赛选手应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。

**一、有以下身体状况者不宜参加比赛：**

（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）冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

（5）血糖过高或过低者；

（6）比赛日前两周内患过发烧感冒者；

（7）其他不适合运动的疾病；

（8）有高原反应者；

（9）其他不适合参加比赛者（如：孕妇、赛前疲劳者、赛前过度饮酒者）；

**二、马拉松可能存在的风险**

（1）因体力消耗导致的急性心脑疾病造成的严重伤病或死亡；

（2）因高强度运动或赛前两周患有发热、急性呼吸道感染疾病造成的严重伤病或死亡；

（3）因体力透支造成的意识模糊和神志不清导致的伤病或死亡；

（4）因高温下重症中暑所造成的伤病或死亡；

（5）因在比赛中身体器官衰竭导致严重的伤病或死亡；

（6）因选手患有其他不适宜参赛的疾病在比赛中造成的伤病或死亡；

三、赛中注意事项

（1）当参赛选手运动大约到10-20分钟时会出现第一次“难受”阶段，一般称为“第一次极限状态”，这是人体正常的现象。请选手放慢跑速、调节呼吸或行走2-3分钟即可。当“难受”转态缓解后再继续运动、便可更好发挥。

（2）通常没有马拉松训练的选手运动至30-35分钟左右，有可能会遇到“运动性生理极限”状态，包括肌肉酸痛、关节痛以及极强的疲劳感。如产生以上状态可考虑放弃比赛，盲目“咬牙”坚持可能会导致生命危险。

（3）强烈每位参赛选手按照自身节奏进行比赛，切勿随意与他人竞速或攀比。

（4）比赛当天的早餐应适量，并以清淡为主，避免比赛时出现低血糖。

（5）比赛鸣枪时，为了自己及他人的安全，请理性冷静，避免因拥挤碰撞发生危险。

（7）途中出现腹痛，应放慢速度，改为步行，同时做深呼吸。途中出现头晕目眩，应立即停止跑步，慢慢走上一段，如果情况好转再跑。途中出现膝关节或踝关节疼痛，应立即放慢速度，改跑为走，如若还痛，请勿逞强，及时退赛。

（8）当您即将到达终点时，请谨慎加速，不要猛冲，马拉松猝死案例大多都发生在临近终点。

（9）通过终点后，应慢走5分钟再休息，并注意防风保暖，适当补充碳水化合物。

注：综上所述

2021丽江马拉松组委会特别提醒所有参赛选手，赛前通过二级以上医疗机构进行体检（含心电图、心脏彩超检查），并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应长跑运动，选择全程马拉松、半程马拉松、迷你马拉松其中的一个项目报名参赛。在比赛中因个人原因导致的身伤害和财产损失，一切责任由参赛选手自行承担。马拉松不仅是一场跑步之旅，更是一场文化遨游之旅，2021丽江马拉松，将是一场全民共乐的奔跑文化盛宴。

## （以下无正文，为声明签署页）

## **18周岁以上（含18周岁）参赛者请在此签署**

## 参赛者签名：

## 参赛者证件号：

## 年龄（周岁）：

## 签署日期：

## **18周岁以下参赛者请在此签署**

## 参赛者签名：

## 参赛者证件号：

## 年龄（周岁）：

## 监护人、管理人或法定代理人签名：

## 监护人、管理人或法定代理人证件号：

## 签署日期：

## **70周岁及以上参赛者请在此签署**

## 参赛者签名：

## 参赛者证件号：

## 年龄（周岁）：

## 直系亲属签名：

## 直系亲属证件号：

## 签署日期：