**2025海口马拉松风险提示**

马拉松及相关运动的比赛是一项不断挑战自身极限，具有一定风险的运动项目。如果运动不当，可能造成不同程度的身体损伤，甚至危及生命。因此，马拉松及相关运动参赛者应身体健康，而且要有经常参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者应在有资质的正规医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加马拉松及相关运动比赛，根据自己的身体状况和训练水平，选择马拉松、半程马拉松和欢乐跑其中的一个项目报名参加。

**一、有以下情况者不宜参加比赛，否则自行承担任何一切后果及法律责任：**

1.先天性心脏病和风湿性心脏病;

2.高血压和脑血管疾病;

3.心肌炎和其他心脏病;

4.冠状动脉病和严重心律不齐；

5.血糖过高或过低的糖尿病;

6.比赛日前两周以内患感冒;

7.赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；

8.手术或患病后在康复期内、不适宜剧烈运动的；

9.妊娠期内妇女；

10.包括但不限于上述不适合运动的情况。

**二、马拉松可能存在的风险**

1.因体力消耗导致的急性心脑血管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.因体力透支造成意识模糊和神志不清导致的严重伤病或死亡；

4.因高温下重症中暑所造成的严重伤病或死亡；

5.因在比赛中身体器官衰竭导致严重伤病或死亡；

6.因选手患有其他不适宜参赛的疾病在比赛中造成的严重伤病或死亡；

7.因赛前15日内患感冒造成在比赛中危及生命安全的；

8.因睡眠不足及空腹造成在比赛中身体器官衰竭而危及生命安全的。

**三、赛中注意事项**

1.不适：若出现呼吸困难、心跳加速、头晕恶心、腿软发沉等现象，这就是运动生理学上所指的运动“极点”（半程马拉松的极点一般在15-18公里，马拉松的极点在30-35公里左右）。它是由于内脏器官的活动不适应运动器官活动引起的一种正常的生理现象。跑者可以适当减慢跑速，有意识加大呼吸深度，减少呼吸次数，或行走2—3分钟，使得大脑皮层工作正常起来，上述各种难受的感觉就会随之消失，从而迎来正常运动机能，运动生理学上叫“第二次呼吸”；

2.腹痛：应放慢速度，同时采用深呼吸，按压疼痛部位或弯腰跑等方法进行调整；

3.关节痛：出现膝关节或踝关节疼痛时，放慢跑步速度；

4.抽筋：疼痛感不严重的抽筋出现时，可以自己按照肌肉抽筋的反方向拉伸，按摩和揉搓抽筋部位，一旦有所缓解可以继续比赛。如果情况严重，需要在其他人员的帮助下完成拉伸，缓解后可以继续参赛；

5.其他异常情况：应减速退到赛道旁，先进行自我调整，如果症状未减轻甚至加重，可向现场医务人员或组委会寻求帮助。如果出现眼前发黑、头晕、恶心、憋气、出冷汗等症状，应立即请求帮助；

6.高温：如遇到天气炎热的情况，高温并伴随着较高湿度，会造成人体大量排汗散热。因此应注意增加功能饮料的摄入，并适当降低全程的配速，确保安全顺利完赛；

7.每位参与马拉松赛事的选手建议按照自身节奏进行运动，切勿随意与人竞速或攀比。

**四、医疗保障建议**

1.赛前体检：建议所有参赛选手在比赛前通过二级以上医疗机构进行体检，包括心电图检查、心脏彩超检查等，以确认身体状况能够适应参赛项目。

2.合理饮食和补水：比赛前几天应注意合理膳食，不要过度饮食或暴饮暴食。比赛当天要保持足够的水分摄入，饮水间隔应均匀，避免长时间不喝水。

3.慢跑热身和拉伸：慢跑热身有助于增加肌肉温度，提高心率，预防受伤。比赛前进行适当的肌肉拉伸可以有效缓解肌肉紧张和疲劳。

4.注意安全：比赛中需特别注意安全。如出现身体不适、头晕、呕吐等情况，应立即停止比赛并就医。

5.比赛后恢复：比赛后要进行适当的放松和恢复，包括轻度运动、按摩等。同时，要注意足够的睡眠和营养补给，帮助身体恢复和修复。

以上建议仅供参考，如有特殊情况或健康问题，请在参赛前咨询专业医生的意见。

注：综上所述

组委会特别提醒所有参赛选手，在比赛中因个人原因导致的人身伤害和财产损失，一切责任由选手个人自行承担。组委会建议所有参赛选手于赛前通过二级以上医疗机构进行体检（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所报参赛项目，为参赛做好准备。