

附件 3:

风险告知及安全提示

风险告知

为确保 2023 年教职工运动会安全、防止运动意外的发生，凡患以下疾病的教职工不能参加强度大的一些竞赛活动。

1. 凡有心脏疾患的。
2. 有其它慢性疾患的（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）。
3. 进行过脏器移植的。
4. 术后恢复期。
5. 以上未包含的不能参加体育竞赛的疾病。

注意事项

1. 参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠。一般睡眠时间 8 小时以上。

2. 合理安排饮食，在比赛开始前 2 小时前完成最后一餐。

3. 准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滞性下降，而且加大了肌肉的柔韧性，避免了运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟。

4. 充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而形成最佳的心理状态，使身体的各项机能处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩。

5. 拉伤韧带处置：应及时停止活动，以便减少创面出血，避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用绷带包扎好受伤部位，预防肌肉肿胀，及时就医。

6. 骨折处置：闭合性骨折的特点是伤口不明显，而开放性骨折的特点是骨头断裂的尖端穿过皮肤，在外部就能看到伤口。用消过毒的

纱布对伤口做简单的包扎,固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折,就必须使用担架或者木板固定伤者,及时送到医院治疗,移动的过程中,不能移动伤者的头部,及时就医。

7. 赛事现场设有医务保障组,设在检录处。

8. 赛事如遇极端天气,如暴雨、雾霾、高温等主办方应有应急预案。

9. 由于新冠后部分教职工身体素质及功能恢复需要一段时间,取消强度大的竞技项目男女长跑项目。女子趣味项目2分钟跳绳压缩为1.5分钟,请各位老师根据自己的身体状况参与各项目活动,量力而行、安全第一。

10. 检录服务处有校医院医生为大家提供基本医疗服务。