**附件4：**

**首都高校体育竞赛相关风险告知及防疫要求**

# 风险告知

为确保首都高校体育竞赛的安全、防止运动意外的发生，凡患以下疾病的学生不能参加体育竞赛活动。

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，使身体的各项肌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.赛事现场医务保障组应该有明显的标识，提供紧急联系电话。

大型赛事现场准备 120、999 急救车。

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。

9.参赛单位应统一组织学生前往参赛，赛后须统一组织回校。

# 疫情防控

1.比赛实行网上报名。所有参与人员进行实名制管理，并且查验“北京健康宝”。

2.严格落实所有入场人员检测体温、信息登记措施，实行“绿码”准入制。未戴口罩和体温 37.3 以上者禁止入场。

3.除运动员处于比赛、裁判员处于场上执裁期间以外，所有人员进入比赛场馆须全程科学佩戴口罩，赛场内禁止饮食。

4.严格落实保持社交距离一米以上，在各区域安排引导员做好现场管理。

5.在比赛场馆各区域间隔就坐。如需就餐，实行分餐制，就餐期间禁止交谈。

# 北京市大学生体育协会

2020 年 9 月 16日