

# 海岸带所“心动力健康跑”马拉松活动

## 健康告知与自愿参赛承诺书

尊敬的参赛同学/教职工：

感谢您报名参加烟台海岸带所组织的“健康马拉松”活动。本次活动全程6KM，是一项考验耐力和体力的体育项目。为确保活动安全、顺利进行，保护每一位参与者的身体健康，现将相关健康要求及潜在风险告知如下，请您仔细阅读并签字确认。

### 一、健康告知

#### 1. 参赛者基本健康要求：

参赛者应身体健康，有长期参加跑步锻炼或其他训练的基础。参赛者应根据自身身体状况和训练水平，合理评估是否能够完赛。

#### 2. 有以下身体状况者不宜参加比赛：

- 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- 高血压和脑血管疾病患者；
- 心肌炎和其他心脏病患者；
- 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 血糖过高或过低的糖尿病患者；
- 比赛日前两周内患过感冒或处于其他急性病（发热、咽痛、咳嗽等）期间；
- 患有感染性疾病（如传染性肝炎、活动性肺结核等）；
- 孕妇；
- 其他不适宜剧烈运动的身体状况（如赛前疲劳、过度饮酒、睡眠不足等）。

#### 3. 赛前建议：

参赛者心肺功能正常，在赛前体检中心电图、血压等指标正常。赛前请保持充足睡眠，合理饮食，避免空腹或饱腹参赛。比赛过程中如出现胸闷、心悸、头晕、呼吸困难、严重腹痛、关节剧痛等不适，应立即停止比赛并向就近的志愿者或医疗人员求助。

### 二、自愿参赛承诺书

本人已认真阅读并充分理解本告知书的全部内容，特此郑重承诺如下：

1. 信息真实：本人所提供的健康信息均真实、完整，无任何隐瞒或谎报。
2. 自愿参加：本人自愿报名参加本次6KM健康马拉松活动，完全知晓并认可活动可能存在的运动风险（包括但不限于肌肉拉伤、关节损伤、晕厥、心脑血管意外等）。
3. 身体状况良好：本人确认目前身体状况符合参赛要求，无上述不宜参加比赛的任何疾病或情况。如因自身健康原因在赛中或赛后发生意外，本人自愿承担相应责任。

遵守规则：本人将严格遵守活动规则、裁判指令及工作人员安排，不得擅自改变路线，不进行危险行为，注意自身与他人安全，并自觉保持环境卫生。

4. 风险自担：本人清楚活动组织方已配备基本的医疗急救保障和志愿者服务，但运动本身存在固有风险。本人同意，对于非因组织方故意或重大过失所造成的人身损害或财产损失，由本人自行承担。

5. 紧急处置授权：如在活动中发生紧急伤病情况，本人授权现场医疗人员或组织方采取必要的急救措施（包括呼叫120、转运至医院等），并同意接受相应的医疗处置。三、声明本人已阅读并理解上述全部内容，对活动风险有充分认知，承诺遵守相关规定，并对自己的行为和安全负责。

参赛人签名：\_\_\_\_\_