中长跑项目测试须知

1. 长跑测试有引发猝死、晕厥的可能性，有加重癫痫、中暑、哮喘、感冒等症状的风险。
2. 患有心脏病的、癫痫病的、哮喘病的、重感冒或其他不适宜剧烈运动疾病的学生禁止参加测试。
3. 前一天熬夜过度的、没有做好准备活动的、没吃早餐(上午)的、没吃午餐(下午)的学生以及女生正在来例假的不能参加测试，可办理请假手续另择时间测试。
4. 建议在测试之前的1—2周自行训练3—5次，以储备体能。
5. 在测试过程中出现胸闷、胸痛、头晕、呕吐等明显不适要中止测试，不要硬撑；
6. 测试中发现身边有同学出现异常状况，应马上通知老师处理；
7. 测试完不要急于停下、坐下或躺下，应慢走一段时间让心跳呼吸逐渐平稳下来；
8. 测试完无明显不适，可结伴离开场地，有身体不适的情况可向现场医务人员求助。

公共体育教学部

2017年9月27日