附件5

**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.测试结束后，感觉无明显不适，可结伴离开场地，有身体不适的情况，可立刻向现场医务人员求助。