附件3：

**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**、**癫痫**、**哮喘病**、**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. 建议在补测前1-2周自行训练3-5次，以储备体能。
4. 测试前存在**熬夜、喝酒、测试前未做准备活动、未吃早餐(上午)或午餐(下午)的学生以及女生生理期**，不能参加测试，可另择时间测试。
5. **测试前由体育委员组织全班同学进行热身运动，确保热身运动达到5分钟以上，班委配合组织，确保测试的安全性。**
6. **测试过程中出现胸闷、胸痛、头晕、呕吐等明显不适要立即中止测试，**并及时告知值班老师或医生；
7. 测试中发现身边有同学出现异常状况，应立即通知值班老师或医生进行处理；
8. 长跑测试结束不要急于停下、坐下或躺下，应慢走一段时间让心跳呼吸逐渐平稳；

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值班老师或医生求助。