

校园健身跑安全注意事项

- 1、参加跑步同学应身着运动装及运动鞋。跑步前须充分做好热身，避免运动损伤。
- 2、如在田径场内跑步，请同学们注意：1、2道是快速跑道，3、4、5道是中速跑道，6、7、8是慢速赛道，请大家根据自己的跑步速度进入相应的跑道，不要在1、2道停留、慢走或慢跑，不要随意穿梭跑道。
- 3、跑步时注意观察路况，精神集中，避免说笑、嬉戏打闹。跑步时身上不要佩戴金属徽章、别针、小刀和其他尖利或硬质物品。
- 4、清晨跑步前建议喝适量温开水或牛奶，喝水不仅能补充水分，解除一夜的口干舌燥，而且能降低血浓度，促进血液循环和新陈代谢。
- 5、跑步一般在饭后一小时后进行，禁止饭后立即进行体育锻炼。
- 6、跑步中如遇到肚子痛、头晕、恶心等身体不适，应减速慢跑或改为慢走，多做深呼吸调整。如一段时间内症状得不到缓解，应尽早就医。
- 7、跑步结束后，应积极做好放松活动，包括拉伸、拍打放松等。
- 8、跑步结束后，不能马上大量饮水，应少量多次补水。
- 9、冬季晨跑前需做好保温保暖工作。如遇雾霾天、雪天、雨天、大风等不良天气，建议不要进行跑步锻炼。
- 10、身体有特殊状况的同学，如高血压、心脏病及其他不适合参加剧烈运动的学生，如要参加跑步，须事前取得医生的同意。体育课保健班的同学不参加健身跑活动。
- 11、活动强度一定要循序渐进，由小及大，绝不可直接大强度开始。
- 12、跑步过程中身体如遇突发状况，请及时拨打三校区急诊电话（朝晖：88320120，屏峰：85290120，莫干山：88813120）或直接拨打120急救电话。

浙江工业大学体军部