

运动会提示

一、赛前

1、赛前，应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄，要注意身体保暖，可适量进食，避免空腹后运动，产生低血糖现象；同时，调整好身体、心理的比赛状态。

2、运动员在赛前等待的过程中应充分做好准备活动，以备上场比赛。

3、赛前，需穿着舒适的运动服和运动鞋，不佩戴手表、首饰、钥匙或其他尖锐物品等，防止意外发生。

二、赛中

1、参加比赛量力而为，身体若有不适，不宜勉强。

2、在运动中，如出现头晕、胸闷气短、高度呼吸困难、严重的四肢无力等症状，应立刻停下休息。

3、遇有意外情况，要保持冷静，在现场医护人员做出应急处理后，立刻去医院进行诊治。

三、赛后

1、赛后不要马上停下或者躺在地上，可以进行慢跑、行走、放松身体及深呼吸等放松活动，不能马上大量饮水、吃冷饮等，则会影响血液循环，加重肌体疲劳。

2、赛后请携带好个人物品，以免丢失。

请全体教职工谨记：安全第一，量力而行，遵守秩序，展现优良作风。预祝运动员取得优异成绩，运动会取得圆满成功！