附件5：大学生课外阳光健康跑安全告知书

开展大学生课外阳光健康跑活动，目的是引导学生树立热爱体育、崇尚运动的健康观念，培养学生长期锻炼习惯，在拼搏奋斗中砥砺初心、耕耘伟大梦想，实现以体育智、以体育心目标。为提高参与者安全意识，避免意外事故的发生，特对参与者作如下告知：

1.跑步具有良好的锻炼作用，但同时也伴随有一定的运动风险。

2.参与者需本人身体健康，患有以下疾病者严禁参加健康跑，先天性心脏病和风湿性心脏病患者、高血压和脑血管疾病患者、心肌炎和其它心脏病患者、冠状动脉病患者和严重心率不齐者、糖尿病患者、家族遗传病患者、其他不适合运动的疾病患者。患有以上疾病的同学，请办理免跑手续。

3.认真做好参加健康跑的各项准备工作，包括穿合适的运动服、运动鞋，充足的睡眠、合理的营养等，做好跑前热身运动和跑后的放松运动。

4.在跑步过程中安全第一，跑步中有任何不适，应停止跑步，尽快到医院就诊。

5.选择校园环路跑步的同学，跑步中注意对各类机动车、自行车的避让，在坡度较大路段应减速慢行，锻炼尽量避开早晚车流高峰期，尽量避开雨天和雾天，小心路滑，确保人身安全。