

健康和公告

若您已在摩根大通企业竞跑赛开赛之前定期训练了至少一个月，那么您很有可能在比赛中取得令人满意的成绩。

新冠病毒与相关毒株

参赛者应遵守当地、各省及全国有关运动和社交距离的指示要求和规定。本赛事主办方将遵守疾控中心与当地卫生部门关于新冠病毒检测和疫苗接种的建议以及最新的健康安全程序和指南。在赛事开跑的前一天，我们将向参赛者告知这些详细建议和全面的新冠病毒防疫规定。

根据本地法律要求，为了减轻新冠病毒和相关毒株传播给其他参赛者、社区成员和赛事工作人员的风险，在本赛事开跑之前，参赛者可能需要提交新冠病毒检测阴性报告或者出示疫苗接种状态。

参赛者在出现以下情况时应禁止参赛：参赛者在比赛当天感到不适和/或出现与感染新冠病毒或相关毒株有关的症状（即：咳嗽、发烧、呼吸急促、发冷、肌肉疼痛、丧失味觉或嗅觉）；在赛事举办前120小时内新冠病毒或相关毒株检测呈阳性；在开赛日的前两周内接触过新冠病毒或相关毒株检测呈阳性的人员。

参赛者在比赛中须穿着上衣或背心，在参加赛跑或赛事活动过程中如未穿着上衣和/或脱掉上衣者，将禁止参赛。

什么是中暑？

中暑是一种人体无法控制自身温度的功能性障碍。中暑在短跑比赛中经常发生，这是因为不适合短跑的赛跑者被看似轻松的短距离赛程所迷惑，以超负荷的速度全力奔跑，这就极易引发中暑。但是，即使是世界级的运动员也可能发生中暑。中暑可能是致命的，中暑者（包括年轻人、身体健康人士）的死亡率高达80%。

哪些人容易中暑？

以下任何一种情况都可能使您面临中暑风险。如果您存在一个或多个风险因素，请勿在高温下（70华氏度/21摄氏度以上）跑步。请在您参赛当天查看下列清单；如果您面临风险，请勿参加此次摩根大通企业竞跑冠军赛。

- 24小时内摄入酒精
- 脱水
- 有中暑史
- 近期未进行定期训练
- 睡眠不足
- 超重大于20%
- 不适应高温，适应温度升高需要三周时间
- 近期进行了免疫接种

- 有晒伤或皮疹
- 正在服用非处方药或处方药，尤其是会降低出汗功能的药物，包括：
 - 止泻药
 - 抗组胺药
 - 阿托品
 - 感冒药
 - 利尿剂
 - 麻黄碱、麻黄属植物、麻黄
 - 东莨菪碱
 - 镇静剂

中暑的征兆有哪些？

中暑初期表现为头部抽痛、全身不适或过度发热、意识混乱、注意力难以集中、迷失方向、行动笨拙、磕磕绊绊、出汗过多或无汗。如果出现极度疲劳、恶心、呕吐、眩晕、肌肉痉挛、呼吸急促和昏厥等症状，则可能会发生中暑。

如果您或队友出现任一症状，请停止跑步，转移到凉爽的环境中（例如，阴凉处），并立即寻求医疗支援。

如何预防中暑？

如果您面临上述任一风险因素，请勿在高温下（70华氏度/21摄氏度以上）跑步。即使无上述风险因素，跑步者也应采取以下预防措施：

- 切勿在一天中最热的时候跑步。
- 如果您不适应高温，请减少跑步时间，并且每公里的跑步速度放慢1分钟，直到适应高温。完全适应较高的温度和湿度需要三个星期的时间。
- 随时补充水分，训练前后、训练时、比赛前后、比赛时都要记得喝水。

其他风险因素？

如果您出现下列任一情况，请咨询医生咨询有关训练和比赛计划的意见。

- 哮喘
- 冠状动脉疾病
- 糖尿病
- 使用药物
- 癫痫
- 工作或家庭压力过大
- 高血压
- 高胆固醇
- 没有跑步经验
- 久坐的生活方式
- 吸烟