附件2

### 体育竞赛防控告知书

本人对参加中国石油大学（北京）**2020年学生游泳比赛** 做以下声明：

1. 本人理解、承认、遵守、执行本次比赛竞赛规程及规则的所有条款及要求。
2. 为确保本次比赛安全、防止运动意外的发生，本人了解并清楚风险告知如下内容，凡患以下疾病的学生不能参加体育竞赛活动：

1、凡有心脏疾患的。

2.有其它慢性疾患的（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）。

3.进行过脏器移植的。

4.术后恢复期。

以上未包含的不能参加体育竞赛的疾病。

1. 本人清楚了解本次比赛各项注意事项

1、参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠。一般睡眠时间 8 小时以上。

2、合理安排饮食，在比赛开始前 1 小时前完成最后一餐。

3、准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滞性下降，而且加大了肌肉的柔韧性，避免了运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟。

4、充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而形成最佳的心理状态，使身体的各项肌能处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩。

5、拉伤韧带处置：应及时停止活动,以便减少创面出血,避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用绷带包扎好受伤部位，预防肌肉肿胀，及时就医。

6、骨折处置：闭合性骨折的特点是伤口不明显,而开放性骨折的特点是骨头断裂的尖端穿过皮肤,在外部就能看到伤口。用消过毒的纱布对伤口做简单的包扎，固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折,就必须使用担架或者木板固定伤者，及时送到医院治疗,移动的过程中,不能移动伤者的头部，及时就医。

1. 本人清楚疫情防控各项流程

1、比赛实行网上报名。所有参与人员进行实名制管理，并且查验“北京健康宝”。

2、严格落实所有入场人员检测体温、信息登记措施，实行“绿码”准入制。未戴口罩和体温 37.3 以上者禁止入场。

3、除运动员处于比赛、裁判员处于场上执裁期间以外，所有人员进入比赛场馆须全程科学佩戴口罩，赛场内禁止饮食。

4、严格落实保持社交距离一米以上，在各区域安排引导员做好现场管理。

5、比赛期间按照分组进入场地进行比赛，每组40人左右，间隔半小时，严格控制游泳馆内人数。

声明人签字：

日期：