**《学生体测安全告知书》**

为保证测试工作安全、有序进行，所有选择参加测试学生均应遵守以下测试安全规定：

1.学生应根据个人能力和自身身体状况参加测试，如果在测试前期出现不适于参加测试的状况，请择期。对于有心脑血管等病史不适合参加剧烈运动的同学不要参加测试。

2.建议在正式测试前期对于身体素质测试项目有针对性的进行锻炼，以便适应测试运动强度和了解自身的体能状况及运动成绩。1000/800米跑测试时应有意识的调整呼吸和步频，控制跑步节奏，测试结束后不能立即静止不动原地休息，应小步慢跑或走，逐步停止。中长跑测试结束后不要立即饮水。

3.参加测试学生在测试前几日应保持合理的饮食和睡眠，不饮酒、不熬夜。禁止空腹参加测试，测试前正餐注意控制饮食量，不能吃得过饱和大量饮水。测试当天需穿着运动服、运动鞋，测试前要做好充分的准备活动，在测试后要做好放松活动，避免出现运动损伤。

4.遵守测试秩序，遵从测试教师的要求，按照标准的测试方法和动作进行测试，测试过程中注意自我保护。测试过程中如有身体不适（如胸闷、心悸、头晕、恶心、出冷汗、虚汗等身体情况），可随时自行终止测试，并及时联系现场测试教师和值班医生。测试过程中如果出现运动损伤，请及时联系现场测试教师和值班医生进行处理。测试现场如果出现特殊情况或突发事件，请参加测试的同学及时与测试现场教师联系。

5.参加测试同学如因未遵守以上规定，如违反测试要求或隐瞒身体病史、不遵守测试方法和秩序等导致的安全问题，学生自身负相关责任。

**测试内容对健康人而言也存在发生运动损伤等风险的可能，选择参加测试则视为已经了解其中的运动风险。请参加测试同学认真阅读《体测安全告知书》的内容，并认真执行，提前做好身体、服装、饮食等方面的准备。学生违反测试要求或故意隐瞒健康状况，不顾医生和教师建议而执意选择参与测试，自行承担一切后果。**

体育部学生体质健康测试中心

**本人已仔细阅读并完全理解《告知书》内容，愿意遵守要求，认真参加测试。**