

吉利学院大学生体质测试安全告知书

根据《教育部办公厅关于 2014 年〈国家学生体质健康标准（2014 年修订）〉测试和上报工作的通知》中的有关要求，我校所有在校学生应参加测试，为使测试工作安全有序进行，所有参加测试学生应遵守测试安全规定：

1、学生根据自身身体状况参加测试，如有不适于参加测试的状况，例如，测试当天发烧、感冒、外伤等病症的同学，须主动向测试老师提出，申请缓测。

2、有以下疾病的同学可以申请免测或缓测：①呼吸系统疾病：气管炎、哮喘、肺病等；②心脑血管疾病：心律不齐、心脏病、高血压等；③循环系统疾病：糖尿病、肠胃炎等；④运动系统疾病：各个关节或肌肉等方面出现炎症或者损伤。

3、因身体原因需免测的学生须向体育教学部大学生体质测试中心提交《体质测试免测申请表》，并附校医院出具的相关医疗文件。

4、因暂时伤病不能进行体质健康测试者，可申请缓测。缓测人员请于测试当天登记，补测时间另行通知。

5、测试中如遇身体不适，应及时举手示意。可暂停测试，并由医务人员现场诊治。

6、测试学生要遵守体测老师的要求，遵守现场秩序和各项测试方法，测试前做好准备活动，避免发生意外情况，造成身体损伤，需重点注意以下三项：

（1）引体向上整个测试过程，身体应为直上直下，不可靠摆动身体完成动作。

（2）学生在 50 米测试结束后，不可在测试跑道内停留，要横过跑道需绕开测试区域，如有学生在 50 米测试区域横过跑道，被测试学生撞到，一切后果由横过跑道学生承担。

（3）中长跑测试过程中，学生如感身体不适，应及时停止测试，并向体测老师报告，不可强行测完。测试结束后不可马上坐躺在地上，需慢走等心率恢复正常后才可坐下休息。

7、测试学生在测试前两天应保持良好的饮食和睡眠，不饮酒、不熬夜。测试当天需穿着运动服、运动鞋，班级负责人与体委带领全班提前做好准备活动。测试中按照规定的测试方法和动作进行测试，遵守测试老师的要求，遵守秩序。

8、如因测试过程中学生未遵守以上规定，如隐瞒身体病史、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。

参加测试学生请认真阅读《注意事项》、《告知书》，平时加强锻炼，为测试提前做好准备。