附件3：

中国铁人三项运动协会参赛运动员体检指导建议

一、体检的必要性

（一）铁人三项运动具有赛程长、强度高、赛场环境不稳定等特点。对人体的刺激是剧烈和深重的，会不可避免地发生各种急性伤病，以心血管、呼吸、中枢神经、胃肠道和运动（骨和肌肉等）系统的刺激或损害为主，重者可危及生命。

（二）由于急性伤病具有不可预测性，因此对运动员全面身体检查、循症系统监控、积极防治伤病、建立健康档案等模式是非常重要和必要的。良好的身体状况是从事铁人三项运动的基础，在伤病状况下进行铁人三项运动，会增加运动员的健康安全风险。

（三）为了最大程度地保障参赛运动员的健康安全，确立“超前预防”思想，特制定此体检指导意见。运动员未能按要求提供体检证明或检查结果不符合以下要求的，不得参赛。

二、综合要求

**（一）赛前体检**

运动员必须及时了解自身的健康和体能状况，并在赛前或最长不超过赛前六个月的时间，自行到“二级甲”或以上等级的医院进行体检。

**（二）自我监控**

赛前单次体检结果正常，仅仅表示选择的体检项目所反映的身体健康状况。由于体检方法及项目所限，并**不能**完全排除身体潜在的风险；由于“人身体状况的可变性”，更**不能**证明运动员完全有能力安全完成比赛。因此每位参赛运动员必须做到：

1．赛前主动确保自身状况良好，没有感冒、发热、病毒性或细菌性扁桃体炎、其它急慢性伤病等。

2．赛前或赛中出现身体异常症状，应主动退出比赛，及时告知比赛组委会，尽快就医。

三、体检项目

以下体检项目是根据铁人三项运动中的常见急性伤病所设，其中第（一）至（三）项为必检项目，比赛组委会将在赛前对其进行审查。

1. **内外科一般检查**

重点询问和甄别参赛运动员有无以下情况：

1．心血管系统疾病，如高血压、瓣膜病、冠心病、心肌病；

2．中枢神经系统疾病，如癫痫、严重神经衰弱综合征；

3．猝死等家族史；

4．运动性应激性或急性伤病的既往史；

5．呼吸系统疾病，如过敏性支气管哮喘、急或慢性呼吸道感染；

6．胃肠道疾病，如消化道溃疡活动期。

**（二）血压检查**

1．50岁以下的运动员：收缩压≤130mmHg（17.3KPa），舒张压≤85mmHg（11.3KPa）；

2．50岁以上（包括50岁）的运动员：收缩压≤140mmHg（18.6KPa），舒张压≤90mmHg（12KPa）。

**（三）心电图检查**

心电图报告须附医师诊断意见，评估标准如下：

1．正常心电图（经医院确诊无明显异常）：

（1）窦性心律；

（2）成人心率40～100次/分（专业运动员心率可低于40次/分）。

2．不符合参赛条件的异常心电图包括但不限于：

（1）窦性心动过速，成人心率＞100次/分；室性心动过速；

（2）频发的窦性心律不齐；

（3）窦性停搏；房性、交界性、室性期前收缩或逸搏；

（4）病态窦房结综合症；

（5）Ⅱ度及以上的窦房、房室传导、左束支传导等阻滞；

（6）预激综合征；

（7）心肌缺血，ST段缺血型降低（包括水平型、下垂型、弓背型、下陷型、近似缺血型），T波改变（包括低平、双向、倒置），Q－T间期延长，U波倒置，心律失常等；

（8）其他心电图异常，如房颤。

**（四）“血生化全项”（可酌情加做）**

判断肝肾功能，血糖血脂、血清离子、心肌酶谱等的情况。

**（五）“彩色超声心动图”（可酌情加做）**

判断心室、心房、瓣膜、心肌及其运动（收缩能力和顺应性）、射血分数及心输出量等的情况，规避心脏结构紊乱。