

附件 4:

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腺炎、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。

（一） 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 \leq 130mmHg（17.3KPa），舒张压 \leq 85mmHg（11.3KPa）；
2. 50岁以上（包括50岁）的运动员：收缩压 \leq 140mmHg（18.6KPa），舒张压 \leq 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。