附件 1

# 2023 年上海市普通高校招生体育类专业统考考生安全承诺书

**为更好地保护考生安全与健康，考前请注意以下事项:**

1. 选择合适的运动服和运动鞋参加考试。

2. 考前两小时饮用适量的含有糖和电解质的饮料，考前 30 分钟之内不大量进食。

3. 考前在规定区域内会做好充分准备活动。100 米跑和原地推铅球考试前会做好全身肌肉的拉伸，防止肌肉拉伤； 800 米跑考试前全面充分做好心肺系统的准备活动，根据考试进度，把握好做准备活动与考试的间歇时间。

4. 考试过程中注意安全，考前已做过 800 米跑的最大强度训练，在考试时密切注意控制强度，防止发生意外情况。如确有不适，会降速或终止并及时向场内工作人员寻求帮助。

5. 考试后主动积极放松，800 米跑考试后不立刻坐下或躺下，保持慢走直至心率恢复至正常水平。

本人（姓名:　　性别:　　身份证号:　　联系电话:　　）是参加 2023 年上海市普通高校招生体育类专业统考的考生，我已阅读并了解本次考试考前安全提醒要求，知悉竞技体育中存在的运动损伤和预防防护措施，考前已进行体能恢复训练，本人和监护人了解自身健康情况。

考生签名:　　承诺日期:　　年　　月　　日

注: 本《承诺书》须于首场考试时携带，并在进入考点时交予现场工作人员。