附件7

2021年平顶山市

全民健身活动月“绿色生活 低碳出行”

公益健康跑规程

**一、组织机构**

主办单位：平顶山市教育体育局

承办单位：平顶山市体育村

平顶山市跑步健身协会

**二、活动时间、地点**

活动时间：2021年5月23日8点

活动地点：平顶山市白鹭洲湿地公园党建广场

三、活动项目

健康跑 健步走

1. 活动主题

倡导绿色生活，提倡低碳出行

1. 活动路线

生态园环湖健身步道（约3公里）  
 六、活动要求

（一）参赛资格要求

本次活动仅限市区人员报名。只接受个人报名，市跑步协会会员优先；凡年满13周岁至65周岁，爱好跑步健走的各企事业单位职员、体育俱乐部成员均可报名。

（二）身体状况要求

本活动是一项长距离的体育运动健身项目，对参赛选手身体状况和心理素质有较高的要求，参赛选手应身体健康，有长期参加跑步、健走运动锻炼（训练）基础。

**有下列情况者不宜参加活动：**

1、从未跑（走）过3公里及以上长距离（或走跑交替）；

2、先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

3、高血压和脑血管疾病患者；

4、心肌炎和其他心脏病患者；

5、冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

6、血糖过高或过低的糖尿病患者；

7、活动日前两周以内患过感冒；

8、其他不适合运动的疾病患者。

七、报名办法

本次活动不收取报名费，男女不限，限额300人（额满即止）。通过“平顶山悦跑e族”微信公众号进行报名。

八、活动办法

（一）现场活动：集体慢跑健走

1.参赛选手于5月23日上午8点到活动开幕式舞台现场（党建广场）签到，凭短信按组别有序检录、领取号码布；

2.活动开幕仪式进行后，分组至起跑点（起跑拱形门）列队，健跑组在前队，健走组在后队，待鸣笛一声响，同时集体出发。

（二）线上活动：留言赢点赞

活动期间开展“平顶山悦跑e族”微信公众号“发展体育运动、庆祝建党百年”留言赢点赞有奖活动，活动说明详见“平顶山悦跑e族”公众号。

九、奖励办法

（一）凡报名成功的参赛选手现场均发放运动装备+号码布+脸贴画等物品，不得他人代领；

（二）在规定时间内返回到达终点（生态园党建广场）；

（三）活动结束后，通过微信公众号“平顶山悦跑e族”均可自行下载电子版“荣誉证书”一份，下载办法详见“平顶山悦跑e族”平顶山悦跑e族公众号。

十、活动流程

07:30-08:00 入场测温、签到，领取活动物品

08:00-08:30 全体歌唱、开幕式、致辞、热身

08:30-10:00 健走、健跑，打卡留影

10:10-10:30  闭幕式，活动结束

十一、活动保障

所有参赛选手须通过本通知指定报名通道报名，填写真实报名信息，组委会将为各参赛选手购买人身意外伤害险。若由于报名信息填写不全或不真实造成无法购买保险或者保险无效，责任由参赛选手自负。

十二、本规程最终解释权归组委会，未尽事宜，另行通知。

2021年平顶山市全民健身活动月

“绿色生活 低碳出行”公益健康跑活动自愿参赛责任书

我自愿报名参加2021年平顶山市全民健身活动月“绿色生活 低碳出行”公益健康跑活动并签署本责任书。对以下内容，我已认真阅读、全面理解且予以确认并承担相应的法律责任：  
 一、我愿意遵守本次比赛的所有规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险和潜在的风险，包括但不限于身体不适等，本人将立刻向赛事组委会报告并终止参赛。

二、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好：没有任何身体不适或疾病（包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐以及其它任何可能导致意外发生的疾病），因此我郑重声明，可以正常参加本次比赛。  
 三、我充分了解本次赛事往返路途以及比赛期间的训练和比赛的过程中存在潜在的风险，并可能由此导致伤残、损失甚至死亡，我会竭尽所能，以对自己安全负责的态度参赛。

四、我本人以及我的继承人、代理人、个人代表和亲属均放弃对赛事组委会及平顶山市教育体育局追究因参赛导致我本人伤残、损失或死亡之相关的法律责任的权利。  
 五、我同意接受赛事组委会在比赛活动期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治以及因此产生的相关费用由我本人负担。

本人签名：

2021年 月 日