运 城 市 体 育 局

安全提醒函

各县(市、区)教体局、直属各单位、课外培训机构及广大体育爱好者:

近期,我市持续高温,气象部门频繁发布高温预警,加之市县两级体育部门承办、举办赛事活动较多,为切实保障广大市民、运动员、体育工作者的身体健康和生命安全,确保各类体育赛事、训练活动及体育培训安全有序开展,现就做好高温天气下体育相关工作提醒如下:

一、赛事活动安排

(一)合理调整赛事时间。举办体育赛事、活动时,应密切关注天气预报,尽量避开每日 11:00– 16:00 的高温时段。对于无法调整时间的赛事,要制定防暑降温应急预案,必要时启动赛事熔断机制。如遇高温橙色预警及以上情况,原则上暂停户外体育赛事活动;室内体育赛事活动也应采取有效措施降低室内温度,配备医护人员和必备药品。

(二)优化赛事流程。适当缩短比赛时长或减少比赛项目,避免运动员长时间处于高强度运动状态。合理安排比赛间隙休息时间,确保运动员有足够时间补充水分和恢复体力。

扫描全能王
3亿人都在用的扫描App

(三)加强防暑降温保障。在比赛场地设置充足的遮阳区域和防暑降温设施,如水冷风扇、喷雾站、冰桶等。为参赛人员和观众提供充足的饮用水及含电解质饮料,同时准备藿香正气水、清凉油等防暑药品。

二、日常训练、培训管理

(一)调整训练计划。市体校、市运动训练中心各单项训练队,课外培训机构应根据高温天气情况,科学调整训练计划。减少高温时段的室外训练,增加室内训练项目或调整至清晨、傍晚等相对凉爽的时段进行室外训练。对于必须在高温环境下进行的训练,要严格控制训练强度和时长,循序渐进增加运动量,给运动员(学员)身体足够的适应时间。

(二)强化防暑知识教育。加强对运动员(学员)、教练员及工作人员的防暑降温知识培训,普及高温环境下运动的注意事项、中暑症状及急救方法等。确保相关人员了解如何预防中暑,如保持充足睡眠、合理饮食、及时补充水分和电解质等。同时,提醒运动员(学员)穿着轻薄、透气、吸汗的运动服装,户外训练时做好防晒措施,如佩戴遮阳帽、太阳镜、涂抹防晒霜等。

(三)关注运动员、培训学员身体状况。训练、培训过程中,教练和工作人员要密切关注运动员、学员的身体状况,定时询问运动员、学员感受,观察是否有中暑迹象。如发现运动员、学员出现头晕、恶心、呕吐、乏力、口渴、多汗等症状,应立即采取急救措施,将其转移至阴凉通风处,解开衣物,用湿毛巾擦拭身体降温,并及时补充水分和电解质。若症状严重,

扫描全能王
3亿人都在用的扫描App

应立即送往医院救治。

三、场馆安全管理

(一)保障用电安全。各体育场馆管理单位要全面检查场馆内的电路设施,确保线路正常运行,避免因高温天气下电器使用频繁导致的超负荷用电引发火灾事故。对老旧线路及时进行更新改造,增加必要的漏电保护装置。

(二)确保消防通道畅通。认真开展“畅通生命通道”专项检查,严禁在体育场馆内占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口。定期组织消防演练,确保场馆内所有人员熟悉疏散路线和消防设施使用方法。

(三)加强室内通风与降温。对于室内体育场馆,要保证通风系统正常运行,加强室内空气流通。合理使用空调等降温设备,保持室内温度适宜。定期对空调设备进行清洗和维护,确保其卫生安全。

请各单位、各相关人员务必高度重视高温天气对体育赛事、训练活动及体育培训带来的影响,切实落实各项防范措施,确保体育活动安全、有序进行。让我们共同努力,在炎炎夏日里,既能享受体育运动带来的快乐,又能保障自身的健康与安全。

运城市体育局

2025年7月16日

扫描全能王
3亿人都在用的扫描App