中国药科大学学生体质健康测试安全预案

为预防我校学生在体质健康测试中可能发生的意外事故，提前消除安全隐患，第一时间开展救护及事故处置，保证学生体质健康测试工作顺利进行，特制定安全预案。

**一、指导思想**

坚持“安全第一，预防为主”的思想。制定学生体质健康测试安全预案，使师生充分了解并有效预防事故的发生。一旦发生事故，能够做到及时处置，及时上报，确保生命财产安全。

**二、学生测试安全须知**

1、应穿合身的运动服、运动鞋，系紧鞋带，衣服上的徽章、口袋里的手机、钥匙等硬质物品要取出。

2、严禁测试前一天熬夜、不吃早饭或中饭进行体质测试。严禁测试前暴饮暴食，应在饭后1小时左右参加测试。剧烈运动结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，使心脏逐渐恢复平静。

3、有伤、病等不能参加当天测试的情况，学生有义务提前告知测试教师，教师应视情况给予暂缓测试或建议办理免测。有心脏病、气胸、高度近视伴发眼底疾病等重大疾病或不适宜进行测试的其它疾病的学生，凭三甲医院证明原件和复印件向体育部提出免测申请。

4、学生应按教师要求认真做好身体各部分的准备活动，养成先做准备活动再练习的习惯。

5、测试过程中学生感觉身体不适，应立即停止测试，并向测试教师报告。

6、学生在测试期间必须严格按照教师的教学组织和要求进行活动，未经允许不

得擅自离开测试区域。

7、学生未经教师允许，不可擅自动用测试仪器设备。如发现测试场地、器材异常应及时向教师报告。

8、学生应严格遵守测试现场秩序，不大声喧哗、不打闹、不插队，在测试时一定要注意对周围其他同学的观察，在跑道上有测试项目进行时，不要横穿跑道，应从有测试的跑道的外围进行绕行。

9、800/1000m测试到终点后不要立刻停下，更不能立即坐下或躺下，应减慢速度继续向前慢跑或慢走，使身体逐渐恢复到安静状态。

10、仰卧起坐测试，上身抬起时不要借助双手拉扯颈部的力量，双手最好放在双耳两侧或抱在胸前，以免伤及颈椎。

11、肺活量测试，应深吸一口气后把气匀速吹完即可，不要长时间憋气。

12、坐位体前屈测试，应双手推动滑板缓缓向前，不要用力过猛过快，防止软组织拉伤以及头撞到滑板底座上。

13、测试结束后，如天气较冷要注意保暖，不要大量饮水，更不要喝冰镇饮料、吃冷饮。

**三 、教师测试安全须知**

1、 教师在测试之前，应准备好测试器材，并熟练掌握测试仪器的正确使用方法。

2、教师应在测试开始前向学生讲解安全须知。

3、测试前，教师应询问所有学生的健康、作息、饮食等情况。

4、教师在测试前应组织学生进行充分的准备活动，测试结束后要带领学生进行整理活动。

5、教师在测试过程中应认真组织，不得擅自离开测试场地。

6、教师应严格按照测试安排表的测试项目和顺序进行测试，不许擅自进行变更调整。

7、教师在测试过程中如发现学生有异常症状，应立即停止测试，并采取相应措施。

8、测试过程中如有器材损坏，教师应及时报修，确保测试的顺利进行。

9、场地湿滑时不可以进行50m测试。

10、立定跳远测试必须在沙坑进行，及时清扫起跳点的沙子。场地湿滑时，不可以进行测试。

11、引体向上测试时，需安排一名学生在旁边保护。

12、设立医务小组，在测试期间坚守现场，提前备好相关急救药品和器械，随时准备处理可能发生的运动伤害。

**四、发生体育伤害事故的应急处理程序**

1、一旦发生伤害事故，现场医务小组要及时采取急救措施，情况严重者立即送往学校医务室或医院救治。

2、 及时收集有关事故的事实证据，做好资料的保存工作，以利于后期事故处理。

3、及时上报。一旦发生伤害事故，应在第一时间上报体育部领导，然后逐级上报。

体 育 部

2021年10月