

# 中国铁人三项运动协会比赛 安全保障指导意见

## 一、总则

（一）为加强铁人三项比赛安全保障工作，维护参赛运动员的人身安全和合法权益，特制定此指导意见。

（二）此指导意见适用于在中华人民共和国境内（不含香港、澳门和台湾地区）举办的国际性、全国性、地方性铁人三项比赛。所有赛事组织者和参赛者均应按照此指导意见履行自身职责。

（三）根据《中国铁人三项运动协会赛事管理办法》，铁人三项是以游泳、自行车、跑步或其中两项组合为基本比赛形式的相关多项运动的统称，包括铁人三项、铁人两项、越野铁人三项、冬季铁人三项（跑步、自行车和越野滑雪）、场地铁人三项、室内铁人三项等。本指导意见所指“铁人三项比赛”涵盖所有相关项目的比赛。

## 二、铁人三项比赛的特点与安全风险

铁人三项比赛综合了游泳、自行车和跑步等多个单项，比赛场地范围大、比赛距离长、比赛环境复杂、现场人员密集，对赛事组织、安全保卫、医疗急救、后勤保障工作要求高。

铁人三项比赛运动量大、强度高，对人体刺激明显，特别是在极端高温、低温等气候条件下比赛，安全风险将明显加大。在游泳赛段，主要安全风险在于呛水、溺水、低温导致抽搐或痉挛、心血管系统问题等；在自行车赛段，主要安全风险在于撞车、摔车、心血管系统问题等；在跑步赛段，主要安全风险在于中暑、脱水、高温导致抽搐或痉挛、心血管系统问题等。上述风险因素可能对运动员身体健康造成严重伤害，甚至残疾或死亡。

## 三、赛前积极预防

## （一）风险教育

### 1. 竞赛规程（比赛信息）

赛事组织者应在竞赛规程中明确要求运动员通过深水测试（首次参赛运动员）、进行身体检查与监控、办理参赛保险，并加入风险提示内容，要求运动员为参赛做好思想意识准备、身体条件准备、参赛保障准备。

### 2. 参赛声明书

赛事组织者应在竞赛规程中附“参赛声明书”样本（具体内容可参考附件1:《中国铁人三项运动协会运动员参赛声明书》），供运动员提前了解其内容；运动员到赛区报到时，须正式签署并提交参赛声明书；未满18周岁或虽满18周岁但依据法律规定属于限制行为能力的运动员，其参赛声明书须由法定监护人签字认可。

### 3. 赛前技术会

运动员应按要求参加赛前技术会。

赛前技术会上，由医务代表或技术代表对运动员再次进行风险教育，要求运动员树立安全第一的理念，理性参赛；对可能出现的紧急情况，说明求助方法；针对极端天气状况，说明注意事项和应对办法。

## （二）参赛资格审查

运动员到赛区报到时，由赛事组织者核对运动员身份，安排运动员现场签署参赛声明书并留存原件，检查运动员深水合格证（或相关比赛成绩记录）、参赛保险，为运动员身体健康条件是否符合参赛需要提供医师咨询服务。

### 1. 身份验证

运动员报到时需提交带有照片的有效身份证件（如无照片，须通过会员信息系统上传照片并打印出会员证），以确认身份与参赛资格。鼓励赛事组织者通过新技术、新手段提高运动员身份验证效率和准确性。

### 2. 深水合格证

运动员首次参加铁人三项比赛须提供深水合格证，无深水合格证的须在赛区参加铁人三项游泳能力测试，否则不得参赛。运动员持有铁人三项业余运动员技术等级或3年以内铁人三项比赛、游泳比赛有效成绩记录，可不提供深水合格证。

铁人三项游泳能力测试的参考检测方法如下：1. 连续游泳200米；2. 头、手露出水面踩水30秒。测试期间，赛事组织者须提供足够的水上救生力量。

### 3. 体检证明

参赛运动员须按照《中国铁人三项运动协会参赛运动员体检指导意见》（见附件2）进行身体检查与监控，确保身体健康条件符合参赛需要。

如运动员对本人身体健康条件是否符合参赛需要存在疑问，可提前或在赛区报到时向医师咨询。

赛事组织者有权依据本指导意见，拒绝不符合条件的运动员参赛。

### 4. 参赛保险

运动员参赛保险须符合本指导意见第五条说明的标准。参赛运动员在报到时，须提交相关保险证明。

如运动员未按要求办理参赛保险，或险种、覆盖范围、赔付额度等不符合标准，则运动员须在赛区购买符合要求的保险。

赛事组织者有权依据本指导意见，拒绝不符合条件的运动员参赛。

### 5. 特殊参赛人员名单

赛事组织者应根据每站比赛的医疗记录和参赛资格审查记录建立禁赛或重点审查运动员名单，对因身体原因不适宜参加铁人三项比赛的运动员，视情况将其纳入名单，采取禁止参赛或重点审查措施。

### （三）比赛装备检查

运动员应按竞赛规则和规程要求，准备符合安全规定的比赛器材和装备。

赛前赛事组织者应对运动员比赛用自行车、头盔等比赛装备进行安全检

查，确保运动员比赛装备符合竞赛规则和安全规定。

#### （四）运动员熟悉路线

赛前赛事组织者应安排运动员熟悉比赛路线，特别是自行车赛段的急弯、陡坡等危险路段，以便运动员比赛过程中提前减速，避免事故。

#### （五）赛前饮食和休息

运动员赛前切忌饮酒，并保证足够的睡眠，确保有充沛的体力参加比赛。

### 四、赛时安全保障

赛时安全保障由赛事组织者、属地政府有关职能部门组织实施。赛时安全保障的对象是运动员、教练员、裁判员、媒体、志愿者、工作人员、观众等赛事相关人员，范围包括比赛场地和路线、参赛人员驻地、开幕式和颁奖仪式场地等所有赛事官方活动场所。

#### （一）安全保卫

安全保卫工作由属地政府公安部门根据赛事需要组织实施。赛事组织者负责提出竞赛需求，技术代表给予指导。

安全保卫工作应对现场观众进行合理引导与有效管理，在确保赛场公共安全的同时，为观众提供充分的观赛机会；具体实施办法参照《中国铁人三项运动协会比赛操作手册》执行。

#### （二）道路封闭

道路封闭工作由属地政府公安交通管理部门根据赛事需要组织实施。赛事组织者负责提出竞赛需求，技术代表给予指导。

道路封闭工作应确保比赛与官方训练期间赛道有效封闭，避免运动员与车辆、行人发生碰撞事故；具体实施办法参照《中国铁人三项运动协会比赛操作手册》执行。

#### （三）消防

消防工作由属地政府消防部门根据赛事需要组织实施。赛事组织者负责

提出竞赛需求，技术代表给予指导。

#### （四）安监

安监工作由属地政府安监部门根据赛事需要具体实施。赛事组织者负责提出竞赛需求，技术代表给予指导。

安监工作重点是赛事相关的临建设施的安全检查，包括开幕式主席台和背景板、颁奖仪式背景板、游泳出发台和上水台、媒体摄影台等。

#### （五）食品安全

食品安全工作由属地政府食品安全监管部门根据赛事需要具体实施。赛事组织者负责提出竞赛需求，技术代表给予指导。

食物应确保卫生、新鲜、符合体育运动反兴奋剂规定。有专业运动员参加的赛事，餐饮供应商须满足以下食品安全工作要求：

1. 坚持把好“三关”，即：货品渠道关，质量验收关，制作储藏关；
2. 及时准确地提供肉类食品供应商、储存环境、制作工艺等信息；肉类食品包括且不仅限于牛肉、羊肉、猪肉；
3. 坚持到正规渠道采购肉类食品，确保肉类食品不含兴奋剂违禁物质，如：克伦特罗（瘦肉精）；比赛期间使用的所有批次肉食品，在向运动员供应前必须进行克伦特罗检测；所有检测样品须留样2个月备查；
4. 在无法确保肉食品安全的情况下，不得向运动员提供动物内脏类食品；
5. 向运动员提供的食品中不应当含有波叶青牛胆、附子、乌头、乌药、细辛、莲子、莲子心、释迦、花椒、地肤子、黄柏等食材；
6. 确保食品储存与制作环境安全，严禁非工作人员接触食品，确保食品不受任何污染。

#### （六）医疗急救

医疗保障与赛时急救工作由属地政府卫生部门根据赛事需要组织实施。

赛事组织者负责提出竞赛需求，医务代表和技术代表给予指导。

赛时急救工作应结合铁人三项比赛特点，坚持第一时间急救与救护车转运相结合；主赛场应设置医疗中心，比赛路线沿途设置医疗点，配备医疗救护人员、设备、药品、救护车等；规划好急救转运路线与通道，准备好后备医院，确保通讯联络畅通和资源调度迅速高效。具体实施办法按照《中国铁人三项运动协会比赛操作手册》执行。

#### （七）游泳赛道安全

水上救生工作由赛事组织者实施。

赛事组织者应配备足够的救生人员、救生船只和救生器材，合理安排救生力量，确保水面观察不留死角，遇紧急情况及时高效施救。在低水温状况下，应积极采取措施减小安全风险，如：提醒运动员赛前做好充分的热身准备，在运动员检录处提供凡士林，在游泳上水处设置常温淋浴，在游泳比赛保障船只、运动员恢复区、医疗中心配备保暖毛毯和取暖设备等。

运动员在比赛时一旦出现呛水、抽筋等危险现象，一定要保持镇静，并立即举一手过头摆动以示紧急求救。

#### （八）自行车赛道安全

赛事组织者应为自行车赛道配备足够的巡视人员和摩托车，同时与安保组等其他赛道保障部门建立通讯联络渠道，以确保在意外事故发生后第一时间发现并通知医疗保障组。

竞赛工作部门和裁判员应合理安排自行车赛道人员和器材，在急弯等危险赛道处应配备竞赛辅助人员，提醒运动员减速，并设置安全垫，尽可能减小意外摔车事故对运动员的伤害。

赛事组织者应做好自行车赛道特别是弯道处的清扫工作，确保赛道整洁，避免造成摔车事故。

运动员赛前应根据组委会的安排提前熟悉赛道，赛中遇到下坡、急弯等

危险路线，应提前减速、量力而行、确保安全。

### （九）跑步赛道安全

赛事组织者应为跑步赛道配备足够的巡视人员和车辆，同时与安保组等其他赛道保障部门建立通讯联络渠道，以确保在意外事故发生后第一时间发现并通知医疗保障组。

在高温天气条件下，应积极采取措施减小安全风险，如：提醒运动员赛前做好充分的防暑降温准备，在赛道沿途增加水站和喷淋降温设施，在运动员恢复区、终点、水站保证足够的冰块（冰桶）供应，在运动员恢复区、业余运动员饮水站为运动员提供体能饮料或口服补液盐，为赛场工作的志愿者、裁判员、工作人员等提供人丹、十滴水、藿香正气水、风油精等防暑降温物品，增设医疗点以便及时观察、发现、跟踪有异样的运动员，确保第一时间报告情况、实施救治。

运动员在比赛中要注意控制比赛节奏，根据自身情况合理分配体能，及时补充水、电解质和能量；运动员应理性比赛、量力而行，防止运动过激引发的心脏问题；比赛结束后不要立即停下来，保持小步跑或走，防止因运动骤停血液停留于四肢肌肉，导致心脏缺血。

## 五、保险

### （一）参赛运动员个人保险

根据铁人三项竞赛规则，所有参赛运动员均须办理比赛期间意外伤害和突发疾病保险。运动员个人保险至少须满足以下条件，否则不得参赛：覆盖时间至少为赛前1至2天（根据抵达赛区时间）、比赛日和赛后1天，保险赔偿范围须包括但不限于意外伤害身故和伤残、突发疾病（须包含猝死、中暑）身故和伤残、意外伤害医疗、突发疾病医疗，且意外伤害身故和伤残、突发疾病身故和伤残保险赔偿额度均不低于人民币50万元，意外伤害医疗、突发疾病医疗保险赔偿额度均不低于人民币3万元。10岁以下儿童意外伤害

身故和伤残、突发疾病身故和伤残保险赔偿额度根据银保监会有关法律法规执行，一般为人民币 20 万元。

考虑到铁人三项比赛的特点和安全风险，强烈建议参赛运动员在上述最低要求的基础上，酌情提高保险赔偿额度。

由于运动员自身原因发生的医疗急救费用，由运动员通过个人办理的保险自理。赛事组织者协调安排医疗保障组和后备医院第一时间全力救治伤员，并为运动员办理保险理赔提供必要的证明材料。

## （二）赛事组委会保险

赛事组织者须办理公共责任险，保险对象须覆盖运动员、教练员、裁判员、工作人员、志愿者、媒体、赞助商、观众等赛事相关人员；保险范围须覆盖整个比赛筹备与举办期间，覆盖所有比赛相关场所，覆盖比赛取消或延期举办造成的相关财产损失；保险累计赔偿限额至少为 1000 万元人民币，每次事故人身伤亡赔偿限额至少为 500 万元，每次事故每人人身伤亡赔偿限额至少为 80 万元，每次事故每人医疗赔偿限额至少为 5 万元。

考虑到铁人三项比赛的特点和安全风险，强烈建议赛事组织者在上述最低要求的基础上，酌情提高保险赔偿额度。

赛事组织者应成立保险理赔应急处理小组，由组委会领导、竞赛部门代表、医务部门代表、保险公司代表等人员组成。在发生较严重意外事故时，应急处理小组须及时赶赴现场，组织和指挥现场急救，做好取证工作，运动员入院后，及时通知运动员领队（队友）和家属，并与院方共同商定解决方案。

## 六、运动员安全守则

- （一）正确认识参加铁人三项比赛所面临的风险，理性参赛。
- （二）提供真实证明材料，杜绝弄虚作假、冒名顶替行为，诚信参赛。
- （三）遵守体育道德，严禁使用兴奋剂，遵守规则规程，维护比赛秩序。

(四) 严格按照本指导意见进行**身体检查与监控**，办理参赛保险，签署参赛声明书。

(五) 运动员须认识到，本指导意见说明的参赛资格审查程序，仅仅是作为运动员参加铁人三项比赛的最低资格条件，由于测试和检查方法的局限性以及“人身体状况的可变性”，通过审查并不表示运动员可以安全地完成铁人三项比赛。运动员须时刻保持对自身身体状况的监控，赛前如遇感冒、发烧等急性疾病，应立即主动放弃比赛；比赛过程中如出现胸闷、胸痛、心慌、恶心、呼吸困难、异常疲劳等情况，应立即停止比赛，并向最近的医疗点或赛事工作人员寻求帮助。

## **七、附则**

(一) 本指导意见解释权和修订权归中国铁人三项运动协会。

(二) 本修订稿于 2019 年 9 月 1 日起实施。

附件 1:

## 中国铁人三项运动协会 运动员参赛声明书

本人对参加\_\_\_\_\_ (比赛名称)做以下声明:

一、本人自愿参加此次比赛, 并已得到法定监护人的同意。

二、本人理解、承认、遵守、执行铁人三项比赛竞赛规则。

三、本人在任何时候不会对铁人三项项目、中国铁人三项运动协会及比赛组织委员会(以下简称“组委会”)在公众中的声誉造成不利影响, 不会发表、评论、出版、提供或签署有恶意或有偏见的任何形式的声明。

四、本人认识到在参加或观看铁人三项比赛时都存在对自身造成严重伤害的危险, 包括终生残废或死亡。本人向中国铁人三项运动协会及比赛组委会保证本人身体状况良好, 有能力参加中国铁人三项运动协会比赛, 提供的报名和参赛资格审查材料真实有效。本人承诺, 已经按照《中国铁人三项运动协会参赛运动员体检指导意见》进行身体检查, 检查结果符合参赛条件; 本人在比赛期间, 将继续按照该指导意见进行身体状况监控, 如身体出现异常情况将立即退出比赛并寻求救助。

五、本人同意中国铁人三项运动协会及比赛组委会均没有责任或义务对于本人在比赛前、后及比赛中因个人原因、第三方原因或不可抗力原因所遭受的直接或间接地源自于比赛的伤害、疾病或者其他人身、财产损失负责。

六、本人认识到, 中国铁人三项运动协会对参赛保险额度的要求为参赛的最低风险保障要求, 本人的投保额度充分考虑了自身的风险承受能力。若因参赛导致保险理赔, 本人投保额度不足以偿付本人在本次比赛中所遭受的损失, 本人及本人亲属、近亲属或其他权利义务承受人不会向中国铁人三项运动协会及比赛组委会、比赛运营方、比赛赞助商和供应商、比赛裁判员

和工作人员提出任何索赔。

七、本人授权中国铁人三项运动协会及比赛组委会，可以在与铁人三项项目或此次比赛相关的前提下无偿使用本人的肖像权，本人保证有权进行上述授权，并同意如此情况不实，将赔偿中国铁人三项运动协会及比赛组委会由此直接或间接遭受的一切损失。

八、本人同意由于不可抗力等客观原因造成比赛取消或变更比赛时间、形式而引起的有关费用问题，服从比赛组委会的决定；由于本人个人原因而不能参赛的，不要求组委会退还参赛过程中所交纳或支付的各项费用或承担由此而产生的一切损失。

九、名词解释：

（一）“肖像权”包括使用运动员姓名、照片、相似物、签字以及任何相关或类似的名称、标志、图像的权利。

（二）“中国铁人三项运动协会比赛”是指由中国铁人三项运动协会主办、承办的任何铁人三项比赛。

十、本人确认充分理解上述条款，并承认此声明书具有法律效力。

声明人签字：

法定监护人签字：

*(仅不满 18 周岁的参赛运动员或  
法律规定的其他限制行为能力人)*

日期：

日期：

附件 2:

## 中国铁人三项运动协会 参赛运动员体检指导意见

### 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。运动员未能按要求进行身体健康检查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（最长不超过赛前六个月），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体炎、咽喉炎、胃肠炎、其它急慢性伤病等。

2. 运动员在比赛中，应时刻保持对自身身体状况的监控，如出现胸闷、胸痛、心慌、恶心、呼吸困难、异常疲劳等情况，应立即停止比赛，并向最近的医疗点或赛事工作人员寻求帮助。

### 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：

#### （一）内外科一般检查（所有运动员）

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（仅 13 岁以上运动员）

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（所有运动员）

心电图报告须经医师诊断，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。