参赛声明  
马拉松比赛是一项高强度长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛者身体状况有较高的要求，参赛者应身体健康，有经常性参加跑步锻炼或训练的基础，参赛者应根据自己的身体状况和能力，审慎评估，选择合适项目参赛，并确认赛事《2025牟平海岛樱花半程马拉松》中的有关条款。  
参赛选手可根据自己的身体状况和能力，从半程马拉松（21.0975公里）、欢乐跑（7公里）两个参赛项目中挑选一项进行报名。如果您没有充分知悉该项运动存在的风险，组委会不建议您报名参赛。请确认您已经充分了解参加马拉松赛事及活动存在的风险，并且您具备完成所报参加项目的能力,且已经阅读并同意赛事《2025牟平海岛樱花半程马拉松》全部内容。  
组委会特别提醒和要求报名参赛的选手，务必充分了解以下全部内容：  
一、禁止报名参赛的情况  
组委会强烈建议参赛者在赛前一个月内进行必要的身体检查，以确定能否适合参加高强度的运动比赛。有以下身体状况者禁止报名参加比赛，否则自行承担任何一切后果及法律责任：  
（一）先天性心脏病和风湿性心脏病患者。  
（二）高血压和心脑血管疾病患者。  
（三）心肌炎和其他心脏病患者。  
（四）冠状动脉病患者和严重心律不齐者。  
（五）血糖过高或过低的糖尿病患者。  
（六）妊娠期孕妇。  
（七）比赛日前两周以内患过感冒者。  
（八）比赛前一晚饮酒或睡眠不足者。  
（九）患有感染性疾病未痊愈者。  
（十）其他不适合运动的疾病患者。  
二、参赛可能存在的风险  
（一）在突发状况下，自愿接受组委会安排的任何医疗救护。在比赛中，若选手丧失意识，则自动委托组委会的急救人员采取一切手段进行急救，包括但不限于CPR心肺复苏，AED体外除颤，租用车辆或航空器进行快速转运。由此产生的法律责任以及伴随的费用，均由选手本人承担，概不追究参与施救的组委会急救人员的任何法律和经济方面的责任。  
（二）经组委会确认获得参赛资格的选手（报名成功），不可更改参赛项目。如因个人原因无法参赛，参赛包不予发放，报名费不予退还。  
（三）本次比赛为所有参赛选手和工作人员提供保险，保单以报名信息为准，信息有误导致无法投保的，比赛中发生的后果责任自负。替跑、蹭跑、使用非本届赛事号码布的违规者均无法获得保险资格。  
（四）参赛者有以下状况在比赛中面临的风险：  
因赛前15日内患感冒造成在比赛中危及生命安全的；因体力透支造成意识模糊和神志不清导致危及生命安全的；因高温中暑造成的晕厥导致危及生命安全的；因睡眠不足及空腹造成在比赛中身体器官衰竭而危及生命安全的；因自己身体其他疾病在比赛中造成危及生命安全的。  
（五）随时审慎评估自己的身体状况，马拉松运动具有一定的危险性，甚至有可能导致猝死的。  
三、赛事医疗保障建议  
（一）赛前体检：建议所有参赛选手在比赛前通过二级以上医疗机构进行体检，包括心电图检查、心脏彩超检查等，以确认身体状况能够适应参赛项目。  
（二）合理饮食和补水：比赛前几天应注意合理膳食，不要过度饮食或暴饮暴食。比赛当天要保持足够的水分摄入，饮水间隔应均匀，避免长时间不喝水。  
（三）慢跑热身和拉伸：慢跑热身有助于增加肌肉温度，提高心率，预防受伤。比赛前进行适当的肌肉拉伸可以有效缓解肌肉紧张和疲劳。  
（四）注意安全：比赛中需特别注意安全。如出现身体不适、头晕、呕吐等情况，应立即停止比赛并就医。  
（五）比赛后恢复：比赛后要进行适当的放松和恢复，包括轻度运动、按摩等。同时，要注意足够的睡眠和营养补给，帮助身体恢复和修复。  
以上建议仅供参考，如有特殊情况及健康问题等，请在参赛前咨询专业医生的意见。  
五、特别提醒及倡议  
组委会特别提醒所有参赛选手，在比赛中因个人原因导致的人身伤害和财产损失，一切责任由参赛选手个人自行承担。组委会建议所有参赛选手在赛前一个月内，通过二级以上医疗机构进行全面的身体体检（含心电图检查、心脏彩超检查），并结合体检报告，审慎评估，自身身体状况和能力水平。遵守比赛规则，注意医学建议和安全提示，确保自身安全和健康。在比赛过程中，如出现任何身体不适或疲劳等状况，应立即停止比赛并就医。  
组委会强烈倡议参赛选手要做自己健康的第一责任人。  
已报名成功选手，默认了解并认可本赛事规则。  
  
赛事解释权  
  
参赛选手务必准确理解《民法典》“自甘风险”原则。  
  
烟台落基体育有限公司对本规则负责解释。  
  
本次赛事最终解释权归落基体育赛事组委会所有。  
  
未尽事宜，另行通知。