**“奋进十四五，阔步新征程”迎新年师生冬季长跑**

**活动须知**

一、时间安排：

12:30参加人员教工以分工会为单位、学生以学院（部）为单位在起点（西田径场）按出发顺序（单位出发顺序赛前另行通知）集合，服从现场调度，查验苏康码；

12:40在体育部教师带领下集体做热身操；

12:50校领导宣布活动开始并鸣枪发令；

13:00学生竞赛组、学生健身组、教工健身组依次开跑。

二、参加办法：

1．学生竞赛组：参赛队员佩戴手环（起跑前发放）进行比赛，到达终点后归还手环。

2．学生健身组：学生以学院（部）为单位，排成一个方阵，由院（部）旗引导，可携带宣传标语牌。

3．教工健身组：教职工以分工会为单位排成方阵，由单位旗引导，可携带宣传标语牌。参加人员在起点领取起点票，沿杏林路向东，至东操场转盘处领取中点票，沿东环路继续前行，至北大门领取终点票, 完成全部路线后，将三张票写上名字后一起交给所在分工会的主席，由分工会将票和参加人员汇总表交给工会谈玥老师。

三、注意事项

1．请各二级部门高度重视，积极动员，认真组织好本次活动，不得随意弃跑，参与活动的人员应着轻便服装、鞋子；

2．长跑需要耐力和体力，请参跑者务必慎重考虑自身状况量力而行，健康安全第一，可快跑可慢跑，完成活动即可；

3．患有高血压、心脏病或其他医嘱不可剧烈运动者不宜参加；

4．如遇大雨或恶劣天气，活动延期，由承办单位另行通知；

5．在活动结束后，教工健身组纪念品以分工会为单位集中领取和发放。

6．在活动结束后，学生竞赛组根据最终名次、学生健身组根据现场具体参加人数由领队统一在活动后领取奖品和纪念品。

四、特别提醒

户外体育运动具有一定的风险性，承办方不提供关于参加人员自身身体条件与健康状态能否参加的咨询与评估服务，请确认自身身体条件是否能够参加活动，并承诺如因自身身体或健康原因导致的一切风险和损失均由本人承担；一经报名视为同意以上条款。

希望各部门、各学院、各单位加强领导、认真准备、精心落实和组织，同时请落实安全注意事项，严格管理，确保赛前训练和参赛师生的安全。