

# 体质健康测试知情同意书

一、本人自愿参加哈尔滨工业大学体质健康测试，并签署本知情同意书。

二、本人了解剧烈运动可能引起未知的风险，承诺在自己可控的能力范围内测试，测试前应进行至少 2 次的测试项目练习和自我测试。

三、本人已通过医生、家长等多种途径全面了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参测条件，已为参测做好充分准备；测试前已获得家长的同意。

四、本人了解参加体质健康测试的如下注意事项：

①由于测试具有一定的运动强度，身体可能会产生不良反应，参加测试的前几日须保持合理的饮食和睡眠，不在熬夜、感冒、发烧、腹泻、空腹等身体不适的情况下参加测试，测试前正餐注意控制饮食量，不能过饱和大量饮水。

②测试当天须穿着运动服、运动鞋，测试前要做好充分的准备活动，在测试后要做好放松活动；遵守测试秩序，遵从测试教师的要求，按照标准的测试方法和动作进行测试，测试过程中注意自我保护。

③测试过程中如有身体不适（如胸闷、心悸、头晕、恶心、出冷汗、虚汗等身体情况），可随时自行终止测试，并及时联系现场测试教师和医生；室外项目测试结束须确认身体状态无异常后再离开场地，如发现问题及时联系现场测试教师和医生。

④如存在可能导致严重运动风险事件（如昏迷、猝死等）的疾病或健康隐患，不能参加测试。如果隐瞒不适宜参加测试的情况，则需要自行承担风险责任。

本人已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 学院（学部）：\_\_\_\_\_

年 月 日