



副主编 主编 主审

孙贵新 李钦传 郝俊杰 赵黎明 李刚

马拉松赛 医疗保障手册

24位
专家

推荐
详介

呈献

赛前各项组织准备
赛中赛后各区域
工作内容和流程

马拉松赛医疗保障一本通

马拉松赛医疗保障手册

主 审 李 刚 赵黎明

主 编 郝俊杰

副主编 李钦传 孙贵新



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

马拉松赛医疗保障手册 / 郝俊杰主编. — 上海 :
上海科学技术出版社, 2023. 10
ISBN 978-7-5478-6325-1

I. ①马… II. ①郝… III. ①马拉松跑—运动竞赛—
医疗保障—卫生服务—手册 IV. ①R872-62

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第177880号

马拉松赛医疗保障手册

主 审 李 刚 赵黎明

主 编 郝俊杰

副主编 李钦传 孙贵新

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海市闵行区号景路159弄A座9F-10F)

邮政编码201101 www.sstp.cn

上海盛通时代印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6

字数 105千字

2023年10月第1版 2023年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-6325-1/R·2836

定价: 48.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向印刷厂联系调换

内容提要

本书是一本专门介绍马拉松赛医疗保障内容的图书，主要对象马拉松赛医疗保障人员及相关人员。

共分三篇，“赛事规则篇”简要介绍马拉松赛的由来、比赛要求和各项规则；“医疗保障篇”详细介绍赛前医疗保障工作的组织准备、赛中赛后各场所医疗保障工作内容和流程，还对半程马拉松赛、女子半程马拉松赛的医疗保障工作做了专章介绍；“跑者保障篇”对马拉松赛跑者的身心健康评估要求、报名要求、赛前赛中赛后注意事项、常见伤病的救治做了详细介绍。

本书内容权威、实用，可作为国内各项马拉松赛医疗保障医护人员的培训教材，也可供马拉松赛组织管理人员、跑者和马拉松运动爱好者阅读参考。

编委会

主 审

李 刚 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
赵黎明 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队

主 编

郝俊杰 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队

副主编

李钦传 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
孙贵新 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队

编 委（以姓氏拼音为序）

曹 微 同济大学附属东方医院健康管理医学部
陈国庭 同济大学附属东方医院急诊创伤外科
冯 蕾 同济大学附属东方医院医务部
甘 迪 同济大学附属同济医院急诊创伤中心

2 马拉松赛医疗保障手册

- 胡 淼 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
- 季晟超 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
- 金 刚 西安航天总医院急诊医学科
- 李 涛 上海体育大学运动健康学院
- 李 昕 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
- 潘惠娟 上海市瑞金康复医院康复医学科
- 邵 钦 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
- 史仍飞 上海体育大学运动健康学院
- 王泽宇 上海市瑞金康复医院康复医学科
- 杨 斌 河南省人民医院急危重症医学部重症医学科
- 杨杏静 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
- 于芳芳 上海体育大学运动健康学院
- 张春芳 上海市浦东新区医疗急救中心
- 赵 想 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队
- 朱 冰 同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队

序

《“健康中国2030”规划纲要》指出：健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段。习近平总书记在党的二十大报告中强调，要加快建设体育强国、推进健康中国建设。时代的要求和人民的期盼是推动体育和卫生健康两个领域同频共振、相向而行的重要力量。

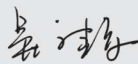
马拉松作为一项古老而又充满魅力的长跑运动，不但可以促进全民健身事业快速发展，还可提高市民健康水平和文化素质。城市通过举办马拉松赛事可以提升城市文明程度、提高城市知名度，加快田径事业发展、促进体育产业升级，改善城市基础设施特别是体育设施，进而促进经济社会发展，提高城市综合实力。因

2 马拉松赛医疗保障手册

此，近年来马拉松赛在中国迅速兴起。上海国际马拉松赛是国内重要的马拉松赛事之一，自1996年创始以来，赛事规模逐年扩大，2018年参赛人数高达38 000多人。

有效有力的卫生应急及医疗保障是大型体育赛事成功举办的重要支撑条件。由于马拉松参赛人数众多（常常数以万计）、环境因素复杂，意外事件如跑者猝死等不时发生，甚至出现严重的公共安全事件。同济大学附属东方医院（上海市东方医院）国家紧急医学救援队自2010年开始负责上海国际马拉松赛和半程马拉松赛终点区域医疗保障，在长期的实践中总结出了自己的马拉松赛医疗保障模式，成功救治马拉松赛伤病跑者数千人。本书是国内少有的专门介绍马拉松赛医疗保障工作的专业书，作者团队从赛事规则、医疗保障、跑者保障三个方面详细介绍了马拉松赛医疗保障工作的赛前组织准备、赛中赛后各场所医疗保障工作内容和流程、跑者

的比赛注意事项、常见伤病的救治等。本书内容权威、实用，可作为国内各项马拉松赛医疗保障医护人员的培训教材，也可供马拉松赛组织管理人员、跑者和马拉松运动爱好者阅读参考。



2023年8月

前言

马拉松（Marathon）是国际上非常流行的长跑比赛项目，以全程马拉松赛最为普及。近年来马拉松赛在中国迅速兴起，中国田径协会发布的《2019中国马拉松大数据年度报告》数据统计显示，2019年全国共举办1 828场次规模赛事，覆盖国内31个省区市，参加人次达712万。但多项调查显示，参赛者多为业余跑者，普遍缺乏系统训练和大赛经验，在比赛中容易受伤或患病（以下简称伤病）。大多数马拉松赛跑者的伤病是轻微的，但也有一些跑者发生严重伤病需要现场抢救并需送往医院进一步救治，如心搏骤停、严重中暑、休克等，所以马拉松赛医疗保障工作就显得尤为重要。

目前国内外马拉松赛医疗保障主要采用以下几种模式：救护车伴随保障、急救人员伴随保障、分段医疗点保障、后方定点医院保障以及上述几种方法的混合模式，具体组成则有所差异。上海国际马拉松赛（以下简

2 马拉松赛医疗保障手册

称上马)是国内重要的马拉松赛事之一,自1996年创始以来,赛事规模逐年扩大,2018年参赛人数达38 000人。同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队自2010年开始负责上马的全程和半程马拉松赛终点区域医疗保障,在长期的实践和学习中总结出了自己的马拉松赛医疗保障模式,累计救治马拉松赛伤病跑者数千人。

本书是目前国内少有的专门介绍马拉松赛医疗保障的专业书,共分为三篇。“赛事规则篇”简要介绍马拉松赛的由来、比赛要求和各项规则,“医疗保障篇”详细介绍赛前医疗保障工作的组织准备、赛中赛后各场所医疗保障工作内容和流程,还对半程马拉松赛、女子半程马拉松赛的医疗保障工作做了专章介绍,最后“跑者保障篇”对马拉松赛跑者的身心健康评估要求、报名要求、赛前赛中赛后注意事项、常见伤病的救治做了详细介绍。本书可作为国内各项马拉松赛医疗保障医护人员的培训教材,也可供马拉松赛组织管理人员、跑者和马

拉松运动爱好者阅读参考。

十余年来，同济大学附属东方医院国家紧急医学救援队先后有一百余名队员参与上马的全程和半程马拉松赛医疗保障，正是由于他（她）们的辛勤工作，充分保障了马拉松赛跑者的健康和生命安全，也是本书能够编写成功的基础，在此致以诚挚的谢意！承蒙上海市卫生健康委员会卫生行业临床研究专项基金支持，保证了我们的“马拉松赛终点区域医疗保障模式的优化研究”项目顺利完成，在此也表示衷心的感谢！最后，也特别致谢中华预防医学会灾难预防医学分会给予的学术支持和指导！

由于作者水平所限，本书难免有瑕疵和纰漏，真诚欢迎各位同道指正！

编者

2023年8月

目 录

赛事规则篇

一、马拉松赛的由来	3
(一) 起源与发展	3
(二) 国内发展情况	4
二、马拉松赛的要求及比赛规则	7
(一) 赛事要求	7
(二) 比赛规则	8

医疗保障篇

三、马拉松赛赛前医疗保障工作组织准备	13
(一) 概述	13
(二) 组织准备	14

2 马拉松赛医疗保障手册

四、马拉松赛赛道医疗保障	19
(一) 概述	19
(二) 组织领导	20
(三) 赛前赛道医疗保障急救专项培训、 考核和演练	21
(四) 赛中赛道医疗保障方案	22
(五) 赛道医疗保障汇报要求和标准	29
(六) 信息汇总	30
五、马拉松赛终点区域医疗保障	31
(一) 终点区域跑者的伤病特点	31
(二) 终点区域医疗保障的重要性	32
(三) 上海模式：终点区域医疗保障	33
六、马拉松赛定点医院应急医疗流程	39
(一) 定点医院应急医疗工作要求	39
(二) 定点医院应急医疗人员分组和职责	40

(三) 定点医院应急医疗流程	41
(四) 回顾总结	43
七、马拉松赛定点医院急诊科应急医疗流程	44
(一) 概述	44
(二) 马拉松赛定点医院急诊科应急医疗流程	44
(三) 批量伤病跑者救治经验	47
(四) 技能培训	48
(五) 模拟演习	49
(六) 回顾总结	50
八、马拉松赛药品保障	52
(一) 概述	52
(二) 备药原则	53
(三) 药品种类	53
(四) 药品预案与前期准备	54
(五) 常规公路马拉松赛医疗保障药品清单	55

4 马拉松赛医疗保障手册

(六) 药品转运须知与终点区域药品保障点建立须知	57
(七) 终点现场处置与常用药物	58
(八) 药品的退库和总结	61
(九) 回顾总结	61
九、半程马拉松赛医疗保障	63
(一) 赛事特点	63
(二) 跑者伤病特点和医疗保障	65
十、女子半程马拉松赛医疗保障	70
(一) 跑者伤病特点	70
(二) 上海女子半马医疗保障实践	72
十一、马拉松赛呼吸道传染病防控	76
(一) 赛事呼吸道传染病风险高	76
(二) 上海模式：基于新冠感染防控经验	77

跑者保障篇

十二、马拉松赛跑者健康和能力评估及报名要求	85
(一) 跑者健康和能力评估	85
(二) 报名要求	86
十三、马拉松赛跑者赛前、赛中和赛后注意事项	89
(一) 赛前准备	89
(二) 比赛日及赛中注意事项	95
(三) 赛后恢复	100
十四、马拉松赛跑者常见损伤现场救护	104
(一) 概述	104
(二) 分类	104
(三) 病因与发生机制	105
(四) 临床表现	105
(五) 现场急救	107