

ICS 13.100
C 56

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 480—2015

WS/T 480—2015

学生军训卫生安全规范

Standard for students' health and safety during military training

中华人民共和国卫生
行业标准
学生军训卫生安全规范
WS/T 480—2015

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)
北京市西城区三里河北街16号(100045)
网址 www.spc.net.cn
总编室:(010)68533533 发行中心:(010)51780238
读者服务部:(010)68523946
中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
各地新华书店经销

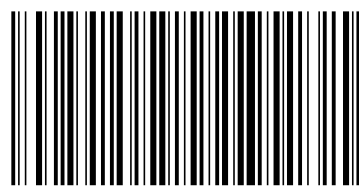
*

开本 880×1230 1/16 印张 0.5 字数 8 千字
2015年11月第一版 2015年11月第一次印刷

*

书号: 155066·2-28899 定价 14.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换
版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68510107



WS/T 480-2015

2015-11-08 发布

2016-05-01 实施

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 发布

- 患有军训会加重所患疾病(如心脏疾病、脑血管疾病、I型糖尿病、高血压、癫痫、哮喘病、日光性皮炎,以及焦虑症、强迫症等精神障碍)的学生;
- 自身生理功能不良(如严重生理缺陷、残疾等)不能承受高强度军训的学生。

4 学生军训负荷强度要求

4.1 每日军训作息时间安排要求

正常天气参照军训地区学生日常教学的作息时间安排进行。
特殊天气应根据实际情况进行调整。

4.2 军训强度要求

4.2.1 军训强度遵循原则

军训过程中的强度应根据性别、健康状况分别对待,遵循劳逸结合、循序渐进的原则。

4.2.2 训练时间间隔

一般情况下,学生训练时间为40 min,休息10 min。上午和下午各有一次大休息,每次不少于20 min。

4.2.3 军训过程中运动负荷

军训过程中,健康学生训练时的靶心率不应低于120次/min为宜,也不得超过200次/min。

4.2.4 特殊情况下军训强度要求

对于需要在医务监督下参加军训,或正值发热、创伤及患有其他疾病的学生,应适当降低军训强度或停止室外训练,改为整理内务、站岗放哨等低负荷军训活动。

对月经期间女生要降低军训强度,避免增加腹部压力和全身剧烈震动的运动。对月经异常的女生,月经期间应停止军训活动。

5 学生军训期间疾病与不适症状报告制度

5.1 疾病报告

军训期间身体各个系统发生的疾病均需报告,如心血管系统疾病(高血压、心脏病等)、呼吸系统疾病(上呼吸道感染、支气管哮喘等)、消化系统疾病(急性胃肠炎等)、泌尿系统疾病(尿路结石等)、神经系统疾病(癫痫等)、运动系统疾病(韧带拉伤、软组织挫伤等)、皮肤病(接触性皮炎、日光性皮炎等)、妇科疾病(痛经等)、眼科疾病(急性细菌性结膜炎、青光眼等)以及其他疾病。军训期间发生的传染性疾病中属于法定传染病的,应按照《中华人民共和国传染病防治法》的要求及时报告,并做好相关防控工作。

5.2 症状报告

军训期间身体各个系统出现的不适症状均需报告,如发热、头痛、头晕、胸闷、呼吸困难、哮喘、心律失常、心悸、恶心、呕吐、腹泻、血尿、肌肉痉挛、全身乏力、皮肤灼热、面色苍白、四肢湿冷以及癔症性失明、失声和失衡等。

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准起草单位:安徽医科大学公共卫生学院儿少卫生与妇幼保健学系、安徽人口健康与优生省级实验室、北京大学儿童青少年卫生研究所。

本标准主要起草人:苏普玉、陶芳标、郝加虎、朱鹏、马军、张琳。