

广东财经大学阳光跑安全注意事项

- 1、确保自己身体状况良好；
- 2、确保周围环境安全；
- 3、着运动装、运动鞋；
- 4、必须进行适当的热身活动；
- 5、跑步过程中，保持稳定的呼吸和节奏；
- 6、结束后进行放松活动；
- 7、如跑步过程中感到身体不适或出现紧急情况，立即停止跑步，向同学或其他在场人员求助；
- 8、校医院紧急联系电话：
 广州校区 13112234297
 佛山校区 18566890063