

# 中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 480—2015

---

## 学生军训卫生安全规范

Standard for students' health and safety during military training

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

## 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。

# 学生军训卫生安全规范

## 1 范围

本标准规定了学生军训前体格检查要求、军训负荷强度要求、军训期间疾病与不适症状报告制度。本标准适用于普通高等学校、普通高中以及中等职业学校的学生军训。

## 2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 2.1

**运动性晕厥** exercise-related syncope

无外伤的前提下,在运动中或运动后由于脑部一过性供血不足或血液中化学物质发生变化引起突然、短暂的意识丧失,患者因肌张力消失伴跌倒,但能迅速恢复。

### 2.2

**靶心率** target heart rate

达到最大运动强度时的心率称为最大心率,达到最大运动强度 60%~70%时的心率称为靶心率。

## 3 学生军训前体格检查要求

### 3.1 病史询问和记录

各类学校在学生入学常规体检病史询问的基础上,增加学生心脏病、脑血管病、癫痫、I 型糖尿病、高血压、运动性晕厥、过敏史、哮喘,以及精神心理疾病等个人史和家族史的询问和记录。

### 3.2 体格检查

各类学校在学生入学常规体检内容的基础上,对血压、心律异常的学生进一步进行复测,对心脏有杂音的学生进一步进行心电图和心脏超声波检查。

对军训前有特殊个人史和家族史,以及体格检查结果异常的学生进行汇总,并及时通知家长和相关人员。军训过程中加强对这类学生的医务监督。

### 3.3 不宜参加军训的学生

下列各种情况学生不宜参加军训:

- 因身体健康原因已办理免修体育课的学生;
  - 患有严重疾病(如患重病正在住院或正在治疗期、先天性心脏病未治愈、血友病等)参加军训会导致生命危险的学生;
  - 患有传染病且易导致群体感染的学生;
  - 患有精神分裂症、躁狂、抑郁症等精神障碍,高强度训练会加重病情的学生。
- 不宜参加军训的学生,若学生要求参加军训需征得学生和家長书面知情同意。

### 3.4 需在医务人员监督下参加军训的学生

下列各种情况学生需在医务人员监督下参加军训:

- 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 每日军训作息时间要求

正常天气参照军训地区学生日常教学的作息时间进行。  
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。

### 5.3 报告方式

军训过程中出现疾病和不适症状,及时向训练教员报告,教员根据症状严重程度及时向医务人员报告;在非训练期间出现疾病和不适症状,及时向医务人员报告。

### 5.4 处置

军训期间出现疾病和不适症状,教员和医务人员根据其严重程度给予调整、休息、对症处理,严重者需及时转诊治疗。

---