

各就各位需要大家的配合

在新冠肺炎疫情尚未完全退去前，无论是在生活中还是在参赛时，隔着口罩的状态暂时还不能卸下，安全距离仍需记心间。所以，在本届上海半马的办赛过程中，安全防疫事项将作为重中之重的内容出现在大家身边。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

赛后放松区 冰水泡脚暂停服务 筋膜枪一人一消毒

一场赛事的配套服务肯定不在终点处就结束，赛后放松区往往会成为验证组委会讲究程度的地方。多年来，上海半马在赛后放松区的配置上一直努力做精做细，比如，在上一届比赛中就引入了受到选手好评的冰水泡脚服务。不过这回，为了能更好地安全防疫，情况又有了一些变化。

记者从赛事组委会处了解到，为了让冲过终点后的选手尽可能分散、降低人员密度，这次上海半马的终点流线较往届有所拉长。在赛后放松区里，冰水泡脚服务这次将缺席。另外，在工作人员与志愿者利用如筋膜枪、泡沫滚轴等器械帮助选手放松身体时，则会严格按照“一人一消毒”的做法去执行。

一线工作者严自查 服务跑者安全第一

要在上马APP中打卡填报体温，要在领取参赛装备时提交赛前72小时内的核酸检测阴性检测报告，要签订《健康安全责任书》……对选手们来说，想要参加一场比赛，流程好像变多了，也变麻烦了。然而，严格守住安全防疫关，这正是赛事在当下环境中的立身之本。

实际上不仅是选手，每一位参与上海半马的人都在遵照防疫规范行事，将“安全第一”放在了第一位。

据记者了解，所有参赛人员（包括运动员和工作人员）都需拥有赛前72小时内的核酸检测阴性检测报告，并签署《健康安全责任书》。自赛前14天起，所有赛事人员（包括运动员、志愿者、裁判员、工作人员等）都被要求做好每日的自我体温检测，并进行自主申报。

所有将与选手发生直接或间接接触的一线工作人员（包括赛事组织者、裁判、志愿者、医务人员等）都会在工作期间接受严格管理，并做好个人防护措施，在工作过程中佩戴一次性医用口罩、手套（在与选手接触后及时更换）、护目镜或面罩（在近距离且较长时间接触时）。

在疫情尚未完全退去前，无论是在生活中还是在参赛时，隔着口罩的状态暂时还不能卸下。为了安全防疫，为了回归正轨，还是让我们一起适应、一起加油吧。



上海半马将严格参照2020上海马拉松的疫情防控经验

防疫安全重中之重 6000个点位两枪起跑

6000名选手，6000个点位，共4个方阵，分两枪起跑，本届上海半马的起点集结区将“轻装上阵”，为的就是在起跑阶段有效降低人员密度，同时也有助于提高选手的跑步舒适度。

为了集中赛事资源与提高办赛安全性，本届上海半马的参赛选手总数缩减至6000人。在这次起点的浦东新区丰和路，选手们将被分为4个方阵，比赛分两枪起跑，每一记发令枪对应两个方阵。

6000个点位分布在4个方阵区域

中，点位与选手应形成“一对一”关系，并且每个点位都与其前后左右的点位保持一米安全社交距离。此次，为了能更有效地维护现场秩序，提醒选手们保持好安全距离，赛事组委会还特别设立了“社交距离管理”的志愿者岗位。

另外，与往届不同的一点是，本届上海半马在起点检录时将要求“人证合一”，即在当天出门时，选手们既要带上号码布，也要带上本人的身份证。

佩戴好号码布，再带上身份证，等走到上海半马起点附近的检录口时，

接受体温检测和随申码核验，然后将身份证放到检录机器上刷一下，并面朝摄像头，“人证合一”后，选手就能顺利入场了。

刷证也刷脸，这个做法除了有安全防疫方面的考虑外，也能有效规避替跑和蹭跑现象。另外需要提一句的是，选手们在检录前最好不要进行大运动量的热身或快跑，以免出现运动后体温超标、不得不花时间等待自然降温的波折。

假如有选手在体温检测或身份核

验的过程中，出现了不符合赛事防疫规范的情况，组委会有权取消其参赛资格，这点也请选手们配合。

当然，如果有选手在检录口发现自己身份证的内置芯片失效、无法读取，或者真是“马大哈”地忘记随身携带身份证了，针对类似的特殊情况，组委会也有预案：开辟专用通道，可通过远程核验的方式，来帮这部分选手进行检录。同时，专用通道也适用于在报名时使用除身份证外其他身份证件的考生。

终点区全户外环境 新流线请跟指引走

东方体育中心，它是上海半马的传统终点所在，与往届办赛时不同的是，出于安全防疫的考虑，这回赛事组委会对选手冲线后的流线做了重新布置。新流线的显著特征是——全户外环境。

往届上海半马，选手们在冲过位于冰耀路上的终点大门后，流线指示会引导他们进入东方体育中心的室内

场馆区域，包括赛后的放松、按摩等环节都会在室内环境中进行。组委会如此安排的初衷是希望选手们能少受天气因素影响，能更好地进行赛后舒缓。

不过，如今的情况有必要另当别论。在安全防疫的重要前提下，将终点流线改为全户外环境，这就是有针对性的一招。从本届上海半马的终点平面图来看，选手们在冲过终点大门后，

将继续沿着冰耀路由西向东走，完赛包发放与奖牌发放环节均将在这一段中完成；然后他们需右拐进入东育路，存衣车和更衣区都在东育路上；再之后，选手将从东方体育中心的4号门进入赞助商展示区及互动区。

赛事组委会在此发出呼吁：赛后活动及放松虽丰富多彩，但切勿长时间逗留，排队期间也请注意与他人保

持安全社交距离。

往年，上海半马的赞助商展示区及互动区都向普通观众开放，亲友们常会选在此处等选手凯旋。不过，同样是出于安全防疫的考虑，设在本届上海半马终点处的这一块区域就不对观众开放了。希望大家能提前注意到这一点，莫要白跑一趟。

对选手们来说，哪些时候要佩戴口罩？

想要既科学又安全地参赛，口罩是一个重要道具。在参加本届上海半马的过程中，选手们什么时候可以脱下口罩，什么时候又必须要戴上口罩呢？请注意来自赛事组委会的提醒。

在通过起点检录口后，选手们可存衣、如厕，或适当先做一些热身运动，然后再正式进入起跑集结区。在从开始检录到发令枪响的这段时间里，

选手们应全程佩戴口罩。如果在检录、存衣、如厕时遇到了需要排队等候的情况，请大家自觉保持一米安全社交距离。工作人员和志愿者们将会按照赛事防疫规范，定时对存衣车、移动厕所等设施进行消毒，所以大家对此可以放心。

在进入起点集结区后，选手们需要继续佩戴口罩，并听从现场工作人

员与志愿者的引导，按照画在赛道上的点位依次排队站立，保持安全距离，避免拥挤。

等到起跑后，赛事组委会建议选手们摘下口罩，以确保跑步的科学性与安全性。至于取下的口罩，选手们既可以把它套在手臂上，也可以在起跑后投入到赛道旁的废弃口罩专用垃圾桶。为了安全与环保，希望大家能在起

跑后妥善处理自己的口罩。

在完成终点冲线后，每位选手都会得到赛事组委会为大家准备的新口罩，请选手们在适当放松约3分钟、心率下降至正常水平后及时佩戴，并保持佩戴状态直至离场。另外，大家在存衣车处领取所存物品时，现场很可能出现排队情况，此时请尽可能保持一米安全社交距离。