**附录：安全注意事项及应急方案：**

1）打球之前要活动手脚关节等热身运动，避免扭伤或拉伤肌

2）打球前不能不吃早餐，空腹比赛，建议喝一杯牛奶.

3）要在羽毛球运动中避免运动损伤，选择合适的场地和运动鞋，做好充分的准备活动。  
 4）运动中注意保护自己，不要为了救球、好胜而伤着，双打时前场选手在打球时切忌回头看后场选手，以免眼睛受伤。

5）注意伤后恢复，发生扭伤后，要减少活动，24小时之内不能擦红花油或贴止痛膏等活血类药品，这样会使受伤部位充血，不利于恢复。应该首先用冰水冰镇，休息时注意抬高。后期恢复可以考虑通过烫脚的方法进行活血。

6) 如有意外情况，务必及时与场内工作人员联系，在治疗处进行治疗。