

## トライアスロン大会参加当日セルフチェック

JTU近畿ブロックメディカル委員会

安全にレースを楽しむために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目にチェックして、受付で提出してください。

\_\_\_\_月\_\_\_\_日 レースナンバー \_\_\_\_\_ 氏名(カナ)\_\_\_\_\_

下記の質問に該当する項目に○を付けてください

- |                         |         |        |
|-------------------------|---------|--------|
| ①熱はありますか？               | 0.ない    | 1.ある   |
| ②体はだるいですか？              | 0.だるくない | 1.だるい  |
| ③昨日の睡眠は十分ですか？           | 0.十分    | 1.不十分  |
| ④最近1週間の睡眠は十分ですか？        | 0.十分    | 1.不十分  |
| ⑤食欲はありますか？              | 0.ある    | 1.ない   |
| ⑥下痢をしていますか？             | 0.していない | 1.している |
| ⑦頭痛や胸痛はありますか？           | 0.ない    | 1.ある   |
| ⑧関節の痛みはありますか？           | 0.ない    | 1.ある   |
| ⑨仕事や生活でのストレス・過労はありますか？  | 0.ない    | 1.ある   |
| ⑩前回出場した大会の疲れは残っていますか？   | 0.ない    | 1.ある   |
| ⑪今日の大会に参加する意欲は十分にありますか？ | 0.ある    | 1.ない   |

一つでも右の項目に○が付いた場合は、体調の変化に気をつけて、慎重にレースに臨んでください。不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース参加を中止してください。症状が続いている場合は医師の診察を受けて下さい。

### <レース中の注意事項>

- レース中は水分補給を心がけましょう
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう
- ラストスパートは心臓に負担のかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう