

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