

6時間耐久スイム参加のための体調チェック・確認事項

参加するにあたり開催要項及び以下の点を確認し、必要事項を記入してください。

6時間耐久スイムの当日に受付にて提出をお願いします。

- 参加者氏名 ()
- 保護者氏名 () ※ 高校生以下の方
- 電話番号(当日連絡可能な) ()
- 今朝の体温()° C
- 現在の体調(5段階評価:5 良い～1 悪い) (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)
- 本日の体調で気になることがあれば、該当項目にチェックしてください(複数回答可)
 - 胸が痛い・苦しい 普段と比べて血圧が高い 動悸や息切れがする
 - 頭痛やめまいがする 顔や足にむくみがある 下痢や激しい腹痛がある
 - 筋肉や関節に痛みや腫れがある 疲れていて体がだるい 睡眠不足
 - その他、普段とは体の調子が異なる 気になることはない
- 過去1週間において、以下の症状や出来事に該当すればチェックしてください(複数可)
 - 発熱(37.5° C以上) 咳 喉の痛み だるさ(倦怠感)
 - 息苦しさ 嗅覚異常 味覚異常
 - 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - いずれもない
- 以下の項目を確認し、了解したらチェックをしてください
 - マスクを持参している
 - こまめな手洗い・手指消毒を実施する
 - 他の参加者との距離を確保する(できれば 2m、最低 1m)
 - 競技中に大声で会話・応援をしない
 - 感染防止のためにスタッフの指示に従う
 - 本日から1週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合には、主催者へ速やかに報告する
 - 競技前後の参加者同士での集団行動は最小限にして、三つの密を避ける