

第5回さくらおろち湖トライアスロン大会 体調チェックリスト

(この当日チェックリストは、必ず受付に提出してください。提出が無い場合は、参加を認めません。)

体調不良を押して大会に参加し、不慮の事故に遭遇する方がいます。
大会当日に次の項目をセルフチェックし、ひとつでも「あり」に該当する場合は、体調の変化に注意し、場合によっては医師に相談して下さい。(本部に医師が待機しています)

レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

1. 睡眠が十分で無い。
該当する 該当しない
2. 食欲が無い。
該当する 該当しない
3. 下痢をしている。
該当する 該当しない
4. 頭痛がある。
該当する 該当しない
5. 胸痛を感じる。
該当する 該当しない
6. 関節痛がある。
該当する 該当しない
7. 大きなストレスを感じている。
該当する 該当しない
8. それまでの大会参加あるいはトレーニングの疲れが取れていない。
該当する 該当しない
9. 前日お酒を飲み過ぎた
該当する 該当しない
10. 本音はあまり出場したくない。
該当する 該当しない

上記に留意し、参加します。

令和 年 月 日

レースナンバー _____ 選手氏名 _____

※このチェックリストは、必ず受付に提出してください。提出が無い場合は、参加を認めません。