

## 参加者健康チェックリスト

参加にあたって、健康チェックが必要です。参加者各自で必ず確認してください。

(A) 下記の項目のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

- 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる（突然死） 0
- 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談しレース参加前までに状態を安定させて下さい。

- 血圧が高い（高血圧） 0
- 血糖値が高い（糖尿病）。コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症） 0
- たばこを吸っている（喫煙）。

## スタート前健康チェックリスト

安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。下記項目のなかで1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

- 体温は平熱である、熱感はない。
- 疲労感が残っていない。
- 昨夜の睡眠は充分にとれた。レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
- かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
- 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
- 腹痛、下痢はない。吐き気もない。

## 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。  
体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。