

参加者の皆さまへ（主催者からのお願い）

今大会は、30度を超える気温上昇が予想されます。皆様の安全を第一に考え、下記の留意点を必ずご一読いただき、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

【スタート前】

- ・会場内に健康チェックコーナーを設置しております。（7時～8時30分）
体調が不十分な場合やレース完走に不安がある場合は、**勇気をもって出場を辞退してください。**
- ・安全にレースを運ぶために、レース前の体調を必ずチェックしてください。
（下記の項目の中で、1つでもあてはまる項目があれば、**勇気をもって出場を辞退してください。**

《スタート前チェックリスト》

- 1 熱がある。熱感がある
- 2 疲労感が残っている
- 3 睡眠が不十分である
- 4 レース前の食事や水分がきちんと摂れなかった
- 5 かぜ症状（微熱・頭痛・のどの痛み・せき・鼻水）
- 6 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸、息切れがある
- 7 腹痛、下痢、吐き気がある。
- 8 レース運びの見通しが立っていない
- 9 暑さに弱い

【競 技 中】

- ・レース中は、こまめな水分補給と補食を心がけてください。
- ・レース中、少しでも体調に異変を感じたら無理をせず、最寄りの係員へ申し出てください。（走行に支障のある場合は、**勇気をもって棄権してください。**）