

2017 世界トライアスロンシリーズ横浜大会

# 健康チェックシート

レース No. \_\_\_\_\_ 名前 \_\_\_\_\_

※リレーで参加するチームはチーム員全員の健康チェックシートの提出が必要です。

① 体温は普段と変わりませんか？	同じ	ちがう
② 体にだるさがありますか？	ない	ある
③ 昨日はしっかり睡眠をとることができましたか？ 日頃の睡眠時間（約 時間）	十分	不十分
④ 食欲はありましたか？	あった	なかった
⑤ 下痢をしていますか？	していない	している
⑥ 頭痛や動悸、胸痛はありますか？	ない	ある
⑦ 気分は悪くありませんか？	悪くない	悪い
⑧ 関節に痛みはありますか？	ない	ある
⑨ 最近、ストレス・過労はありましたか？	ない	ある
⑩ 今日の大会の参加にあたって何か不安はありますか？	ない	ある
⑪ 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる事ができますか？	できる	できない

一つでも右の項目に○がついた場合は、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ください。

<レース中の注意事項>

- レース中は、こまめな水分補給を心がけましょう。
- スタッフによりレースの継続が危険・困難と判断された場合、レースをリタイヤしていただくことがあります。
- 体調の悪い時には自らリタイヤする勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは心臓に負担がかかります。余裕を持ってフィニッシュしましょう。

メディカル使用欄