

寝屋川エンジョイマラソン2024 体調セルフチェック

安全に競技を楽しむために、競技当日の体調をスタート前にセルフチェックしましょう。（大会事務局への提出は不要です。）

下記の質問に該当する項目に○を付けてください

①熱はありますか？	ない	ある
②体に倦怠感ありますか？	ない	ある
③昨日の睡眠は十分ですか？	十分	不十分
④最近週間の睡眠は十分ですか？	十分	不十分
⑤食欲はありますか？	ある	ない
⑥下痢をしていますか？	していない	している
⑦頭痛や胸痛はありますか？	ない	ある
⑧関節の痛みはありますか？	ない	ある
⑨仕事や生活でのスト競技・過労はありますか？	ない	ある
⑩昨晚、過度な飲酒をしましたか？	していない	した
⑪トレーニング等の疲れは残っていますか？	ない	ある
⑫今日の大会に参加する意欲は十分ありますか？	ある	ない

一つでも右の項目に○が付いた場合は、体調の変化に十分に気をつけ、慎重に競技に臨んでください。競技前に体調異常や不安があれば救護所の医師等に申し出てください。場合によっては競技参加を中止してください。症状が続いている場合は個別に医師の診察を受けて下さい。

<競技中の注意事項>

- 競技中は水分・塩分補給を心がけましょう
- 体調に異常を感じたら、早めに競技をやめる勇気を持ちましょう
- ラストスパートは心臓に負担のかかる危険な走り方ですので、止めてください。余裕を持ってフィニッシュしましょう