

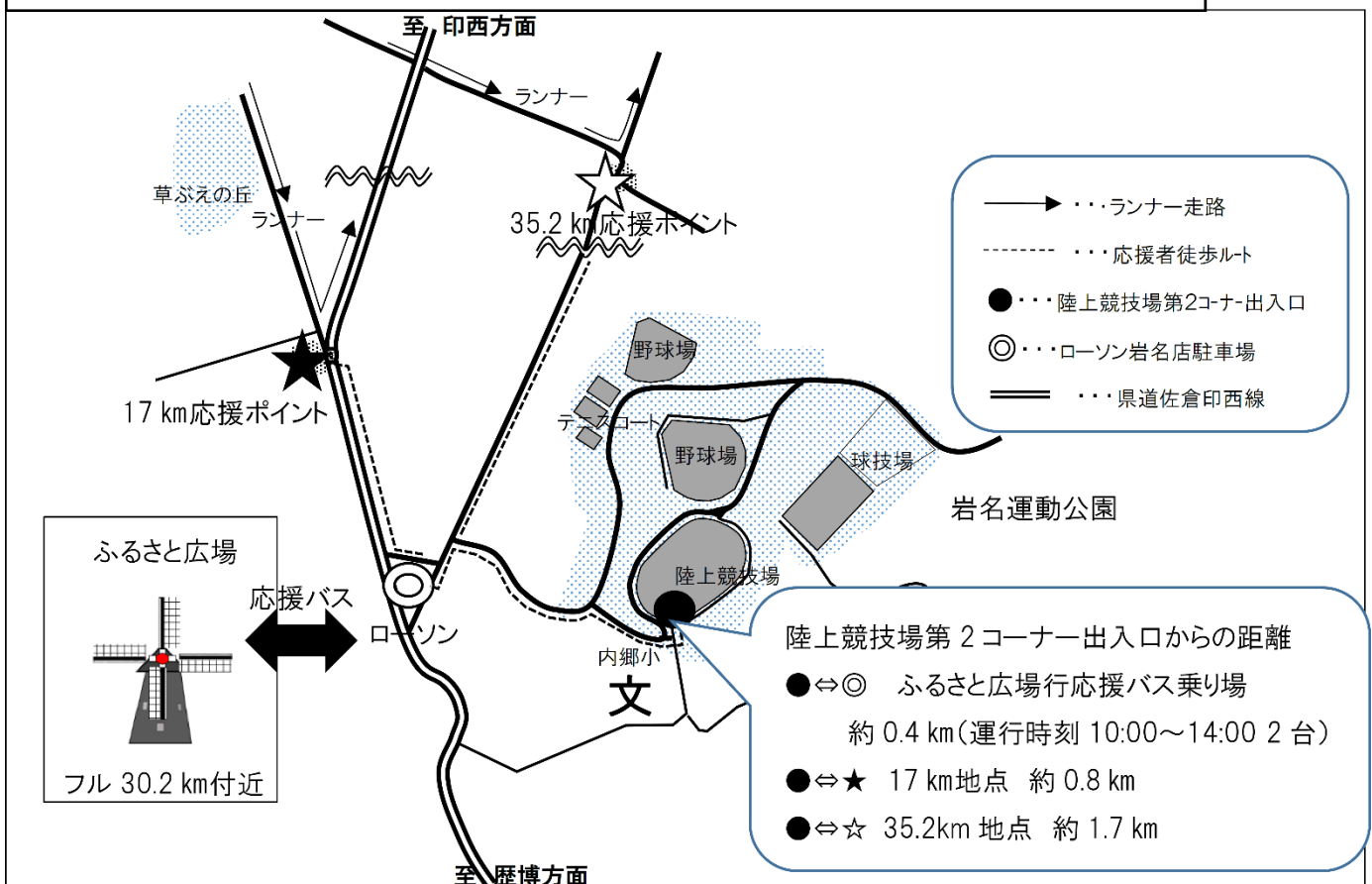
市民マラソン健康チェック

安全にレースを運ぶため、当日の体調をスタート前にチェックしましょう。項目(①～⑧)の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、体調を見ながらレースに臨んでください。体調が優れない方は、勇気をもって辞退し、応援に回ってください。

- ①熱がある、熱感がある。 ②疲労感が残っている。 ③昨夜の睡眠が十分にとれなかった。
- ④レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。 ⑤かぜ症状(頭痛、咳、鼻水など)がある。
- 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、下痢がある。吐き気がある。
- ⑧レース運びの見通しが立っていない。

特に、10kmの部参加者につきましては、無理をして走ることで、心肺停止等の事故が起こりやすい傾向にありますので、事前の練習をよく行い、無理をせず万全な状態で臨んで頂くようお願いいたします。

フルマラソン応援バス(ローソン⇄ふるさと広場間)・歩いて行ける応援ポイントのご案内



厳守事項 (ご協力ください。)

- ナンバーカード裏面に緊急時の連絡先や当日同行する友人の情報をご記入ください。
- 立ちションは禁止です(マナー厳守)
- ランナー以外が走路に入るとは厳禁です。(ペットや企業のぼり等と一緒にゴール)
- ボランティアは地元小中高生が行っております。あたたかい目で見守ってください。
- 楽しい一日をお過ごしください。