

# 健康チェックリスト

2019 NAEBA-RISINGへの参加にあたって、健康チェックが必要です。選手各自で必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

## 事前チェックリスト

(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、かかりつけ医師に相談してください。かかりつけ医師の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。

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) / 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、かかりつけ医師に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

血圧が高い(高血圧) / 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) / たばこを吸っている

## スタート前チェックリスト

安全にレースを行うために、レース当日の体調をスタート前の□に✓チェックしましょう。

下記項目の中で、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ください。

- 体温は平熱である
- 熱感はない
- 疲労は残っていない
- 睡眠は充分にとれた
- レース前の食事や水分をきちんととれた
- かぜ症状(微熱、頭痛、咳、鼻水など)はない
- 胸や背中の不快感や痛みはない
- 動悸・息切れはない
- 腹痛、下痢はない
- 吐き気はない
- レース運びの見通しが立っている

# 推奨装備品チェックリスト

所有していることを確認し、それぞれの□に✓チェックを入れてください。

- ヒルクライム参加選手はライト機器(ヘッドライト、ハンドライト等)を必ず装備してください。
- トレイルランニング専用シューズ。※靴底の溝があり、雪上面での溝跡が残るもの。
- スタート時の200ml以上の水、もしくは行動に必要なスポーツ飲料等。
- エントリーの際に番号を届け出た携帯電話。
- 保険証(コピー不可)。
- 配布されるゼッケンナンバー。
- 以上の装備品から収納を必要とされるものを携帯できるベスト型バック、バックパック、ウエストバックなど。

## ●上記以外の天候状況に応じた推奨する装備について

- ・雪上滑り止め用スパイク、もしくは軽アイゼン。
- ・悪天候による開始時間変動により夜間走もあることから、ヘッドライト、ハンドライト等明るさを確保出来るもの。
- ・悪天候(雪、雨、霧)に備えたフードつきレインジャケット。どちらも〈ゴアテックス〉あるいは同等の防水、透湿機能があり、縫い目をシームテープ(目止め)で防水加工処理されているもの。
- ・ポール、及びストック。

その他、ご自身での悪天候や体調不良時等に想定される必需品は各自でお判断の上、お持ち頂けます様、お願い致します。