

## 八街市ピナーナッツ駅伝大会参加注意事項

- 1, 毎日走る練習をし、体調を整えるとともに自分のペースを体得してください。
- 2, 前日は、十分な睡眠を取ってください。
- 3, あらかじめ健康診断を受けて参加してください。
- 4, 自分の健康状態を十分に把握し、自己責任において参加してください。
- 5, カゼ、発熱などで調子の悪いときは参加しないでください。
- 6, 走行は左側走行(車道の最左端)とします。
- 7, 最初に軽いウォーミングアップを行い、終了後にクーリングダウンを行ってください。  
(特に寒い時期なのでウォーミングアップを入念に行ってください。)
- 8, 走行後、急に止まらず徐々にスピードダウンを行ってください。
- 9, 集団で走る際、常にマイペースを心掛けてください。
- 10, 次のことが発生した場合には、直ちに走行を中止し、救護係が来るのを待ってください。
  - (1)胸痛・強度の呼吸困難・腹痛などの発生。
  - (2)めまい・吐き気・足のもつれなどの症状の発生。
- 11, 本人の不注意による事故について、主催者は応急処置を行います。その後の責任は負いませんので健康には十分注意して参加してください。