**2024YTAトライアスロン合宿**

**『健康チェックシート』**

参加者は、この健康チェックシートを記入して提出してください。

当日の朝、体温37.0℃以上はトライアスロン合宿に参加できません。

また、下記の質問で「はい」が１つでもあった場合は、医師／看護師に相談することをお勧めします。

　なお、健康チェックシート、健康相談ともに、あなたの健康および競技中の安全を保証するものではありません。健康と安全は、あくまでも各参加者の自己責任に帰するものです。競技直前、競技中であっても、体調は自己管理をお願いします。

氏名：

**検温結果/（当日朝　　℃）**

**下記の質問の答えを、該当する欄に〇印をするか、空欄に必要事項を記入してください。**

■健康状態で発熱/咳/喉の痛み/下痢など、体調に異常がありますか？

はい　　・　　いいえ

■気分は悪くありませんか？

はい　・　　いいえ

■現在、病気などで通院中ですか？

はい　　・　　いいえ

■心臓病など大きな病気をしたことがありますか？

はい　　・　　いいえ

■この一週間を振り返って、疲れていると思いますか？

はい　・　　いいえ

■昨日、通常量以上の飲酒をしましたか？

はい　　・　　いいえ

■昨夜は、睡眠時間が通常に比べて少ないですか？

はい　　・　　いいえ

■競技に参加するにあたって、何か不安なことはありますか？

はい　　・　　いいえ

炎天下、高湿度などの環境下でのスポーツ実施には危険を伴う場合があります。合宿開催中に体調が悪くなったら、すぐにリタイヤし、自身の安全を確保してください。

以上