

大会当日の参加者健康チェック

参加時の事前健康チェック表は下記の通りですが、ボート競技を安全に楽しむために、乗艇前に当日セルフチェック表に基づき自己の健康管理も行ってください。以下のチェック表の項目に一つでも不安を感じる場合は、無理をせず、出漕を見合わせることもご検討ください。

水分の補給に留意して、こまめに水分を摂り脱水状態にならないよう気をつけましょう。また、水分の取り過ぎは低ナトリウム血症となることがありますので喉の渇きにに応じて適切に水分を取りましょう。

大会参加者の当日セルフチェック表

- 1 発熱していない。風邪症状もない。
- 2 昨夜は、充分睡眠もとれた。
- 3 体の疲れも残っていない
- 4 下痢や腹痛はない
- 5 膝や腰に痛みがない
- 6 動悸や息切れはない

【参考】

事前健康チェック表

- A 下記の項目に、一つでもあてはまることがありますか？
あてはまる項目があれば、かかりつけ医などを受診して健康診断や精密検査を行ってください。
- 1 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈）の診断を受けている。
 - 2 突然に気を失ったことがある
 - 3 血縁者に、理由が不明の突然死で亡くなった人がいる。
 - 4 最近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、かかりつけ医と相談してレース前までに、状態を安定させてください。
- 1 高血圧
 - 2 糖尿病
 - 3 高コレステロール血症
 - 4 喫煙