

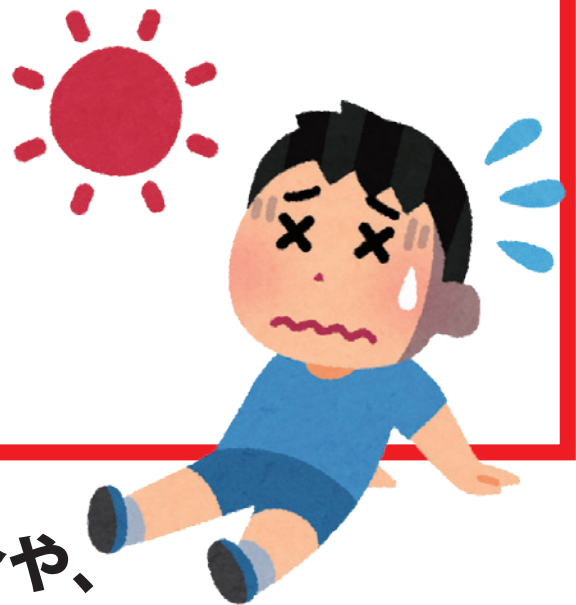
参加者の皆様へ（主催者からのお願い）

今大会は、気温・湿度ともに高くなることが考えられます。
下記の留意点をご一読いただき、レースの参加をご検討ください。
体調が不十分な場合やレース完走に不安がある場合は、勇気をもって棄権してください。

熱中症の症状

以下の症状が出たら、熱中症にかかっている危険があります。

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない



**気分が悪くなったり場合や、
異変を感じたら救護テントもしくは
近くのスタッフにお声掛けください。**