

OWS 記録会 (2017年 7月 23日 開催)

【オープンウォータースイミング大会健康チェックリスト】

次の中で当てはまる項目がある場合は、口にレをつけ、救護所で看護師の診察を受けてください。

- 極端に寝不足である。
- 前日に深酒をしている
- 頭痛がする
- 胸が痛い
- 呼吸が浅い気がする
- 重い持病、疾患を持っている
- 体調が思わしくない
- 気分が悪い
- めまい、立ちくらみがある
- 動悸、息切れがある
- 普段から血圧が高い（薬を服用している方は必ず血圧測定をお受けください）
- 疲労感が強い
- 寒冷じんましんにかかったことがある
- 低体温症の経験がある
- 過換気になったことがある
- 失神の経験がある
- 足がつりやすい
- 持病がある（病名： ）

上記以外でも、気になることがあれば救護所まで気軽にご相談ください。

なお、上記の項目を確認された方は、以下に署名の上、受付でお渡ししてください。

() 内の空欄にご記入及び該当する項目全てを○で囲んでください。

氏名 () 性別 (男 ・ 女)
所属 ()
チーム名 ()
生年月日 (昭和・平成 年 月 日)