

## 健康管理及び救命救護について



- ①本大会は、他者とタイムを競い合う“競走”ではなく、“共走”です。ランナー全員で協力し合いながら無事故で完走していただくことを目的としています。  
“神々の国しまね”の魅力を肌で感じながら地域住民の“おもてなし”を十分に楽しんでください。ランナー同士の交流を大切にしてください。体調に異変をきたすような無理な競技は行わないでください。
- ②健康診断を受けるなど、各自、健康状態を確認したうえで参加してください。
- ③病気やけが、睡眠不足などで体調の整わない方は、出走をご遠慮ください。
- ④主催者は、競技中の疾病、傷害、事故等については救命処置以外一切の責を負いませんのでご承知おきください。
- ⑤競技前及び競技中に、声掛けや血圧測定など健康状態について確認させていただく場合があります。
- ⑥受付には、事務局から郵送する「健康確認書」の提出が必要です。記載内容を確認のうえ、必要事項を記入して提出してください。（忘れた場合は予備の用紙がありますので、受付時にその旨お伝えください。）
- ⑦大会前日及び当日は受付付近に健康相談所（医師常駐）を設置しますので体調に不安のある方は必ず相談してください。  
また、健康相談所に自動血圧計を設置しますので必要に応じて計測し、コンディションをチェックしてください。
- ⑧大会救護本部（大会スタッフ）は、本部3人、医師4人、看護師7人、自転車隊17人、自動二輪車隊2人、車両巡回等5人の計39人体制※で皆様の安全安心な競技進行をサポートいたします。 ※一部重複者あり。  
なお、救命処置を重視した体制で運営することから、原則としてテーピングや消炎鎮痛剤スプレー等の処置は行いません。  
※なお、テーピングについては、救命救護とは別にキネシオテーピング協会による施術が行われます。また、消炎鎮痛剤スプレーはエイドステーションに置いてありますので、各自必要に応じて使用してください。
- ⑨また、抽選で当選された方のうち医師等の資格を有する方及び相応の知識を有する方に「メディカルランナー」（無償ボランティア）を依頼しております。  
今回のご協力いただけるメディカルランナーは約80名で、正面及び背面にワッペンを装着しています。

(役 割) (1)観察・声掛け (2)緊急事態の早期発見 (3)救護本部への  
通報 (4)救命処置 (5)救急車の要請 (6)救護本部救護班への  
引き継ぎ及び情報提供

(ワッペン)



- ⑩競技中は、救護車（移動巡回車、自転車隊、自動二輪車隊）が巡回し、ランナーの健康状態を確認するとともに、必要に応じて声掛けを行いますのでご承知おきください。
- ⑪競技中に身体に異常を感じたら、すみやかに近くの大会関係者やメディカルランナーに申し出るか、ゼッケン裏面に記載してある大会救護本部に電話連絡してください。また状況により棄権してください。
- ⑫競技中に、身体に異常をきたしているランナーを発見した時は、すみやかに近くの大会関係者やメディカルランナーに伝達するか、ゼッケン裏面に記載してある大会救護本部に電話連絡してください。
- ⑬大会救護本部が競技の継続が困難と判断した場合は、競技を中止するとともに、救護本部の指示に従ってください。
- ⑭大会救護本部の指示に従わないときは失格となりますのでご注意ください。

※上記の「大会救護本部」には「メディカルランナー」を含む。

**ランナー同士助け合ってゴールを目指そう！**

