―「トライアスロン大会への参加申込にあたって」―

　トライアスロンは、競技の特性上、溺死、落車、熱中症などの危険性があります。
また、身体への負荷が非常に強く、突然死などの危険性もあります。
十分なトレーニングと健康管理を行った上で出場してください。
４０歳以上で、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満 BMI>25 以上・喫煙歴のある方は注意しましょう。

心臓疾患、その他持病がある方、次の質問で一つでも「はい」があった場合や 65 歳以上で運動に慣れていない方は、運動を始める前に医師とご相談ください。

「大会申込前セルフチェック」

1. 今までに心臓に問題があるから医師に許可された運動以外は行ってはいけないと医師に言われたことがありますか？
2. 運動中に胸の痛みを感じますか？
3. めまいのためにふらついたり、気を失ったことがありますか？
4. 現在、血圧や心臓のお薬を飲んでいますか？
5. 運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？
6. 上記の質問のほかに運動ができない理由が何かありますか？

British Columbia Ministry of Health 作成による
Physical Activity Readiness Questionnaire(PAR Q)による改変
日本臨床スポーツ医学会学術委員会内科部会勧告(2005)

確 認 事 項

　下記の事項は大会中に万一事故に遭遇したり、病気になった場合、医療班が適切に対処するためのものです。

身長 （　　ｃｍ）、体重 （　　ｋｇ）
特記事項（有・無）　有の場合（　　）

次の項目のいずれかに該当する方は(　　）内に詳細にご記入ください。
1. 現在、発病中あるいは再発中の疾病があり、医師の手当てを受けています。
　（　　）
　使用している薬があれば記入してください。（　　）
2. 何かの薬品に対しアレルギー体質ですか。（　　）
3. 虫刺され等に対して過敏症ですか。（　　）
4. 医療班に特に知ってもらいたい病気、または症状があります。（　　）
5. 過去に心臓疾患で医師にみてもらったことがあります。（　　）