

FUJISAN Long Ride

日付： 年 月 日

ゼッケン No.

参加者署名：

参加チェックシート

1 ~ 17 の項目を確認し、確認後○を記入してください。
診断の結果により、イベント参加を控えていただく場合がございます。

【A】健康チェック

	内 容		内 容
1	現在かかっている病気はありません。	5	軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。
2	心電図やレントゲン撮影で異常ありと言われたことはありません。	6	他に注意する病気はありません。
3	心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈等)の診断を受けている。もしくは治療中ではありません。	7	現在具合の悪いところはありません。
4	突然、気を失ったこと(失神発作)はありません。	8	イベント前日は過度の飲酒を控え、十分な睡眠を取って大会に参加します。

【B】自転車チェック ※自転車の点検・整備は、以下の各項目の内容に合うよう自己の責任で行ってください。

	項 目	内 容
9	ヘルメット・グローブ	あご紐のあるヘルメットとグローブを着用して参加します。※自転車用を推奨
10	ハンドル	真上から見て、前輪タイヤとハンドルが直角になっています。
11	サドル	真上から見てサドル中心線とフレーム中心線は同一で、シートポストは確実にフレームに固定されていて、シートポストとサドルも確実に固定されています。
12	タイヤ	タイヤはひび割れ等劣化しては無く、キズも入っていません。また、空気圧は指定空気圧が入っています。
13	ホイール	ハブはガタつかず、前後リムは縦横の振れが無く、スムーズに回転します。
14	ペダル	ガタツキがないか、ペダルの振みがないか、確認し、問題ありませんでした。
15	変速機(ディレイラー)	変速機は異音などは無くスムーズに動き、確実に変速します。
16	ブレーキ	前後のブレーキの動きはスムーズで、ブレーキのゴム(又はパッド)の残りも十分あり、ワイヤー類のさび・ほつれも無く確実にスムーズに制動できます。
17	フロントライト/リフレクター または自発光式テールライト	十分な照度のあるフロントライトとリフレクターまたは自発光式テールライトを装着しています。