

水曜練習会注意事項

2023年11月

役員会・水練担当・有志の方から頂いた意見のもとに、次のように注意事項をまとめます。

- ① 歩行者・ランナー・自転車等に接触しないように、各自、気をつけて工夫します。練習に集中していても、常に周囲に注意を払いましょう。
- ② 夜練では、腕や腰、頭などにLEDライトをつけることを推奨します。
- ③ 夜練では、白・黄色など明るい色のTシャツ・ランシャツを着るようにします。黒色など暗い色のTシャツ・ランシャツは避けましょう。
- ④ 走行は2列、あるいは、1列でします。3列以上で走らないようにします。
- ⑤ アップ、本練習（ジョグを含む）、ダウンのすべての走行で、ランナー同士、あるいは歩行者との距離を十分にとります。具体的には、前にいるランナー・歩行者が急に止まっても接触しないような距離をとります。前にいる人を追い越すときは、左右の間隔を十分にとります。特に歩行者の場合は声かけをします。
- ⑥ ウォーミングアップを十分にします。（特に冬。転倒防止になります。）
- ⑦ ペースを変えるときは声かけをします。
- ⑧ 周回コースには、デコボコしているところ、金具装着、花壇があり、道の外側は斜面であるので、気をつけて走ります。
- ⑨ コースの道路上に土嚢が落ちている場合、元の位置に戻すようにお願いします。
- ⑩ スポーツ保険あるいは障害保険に加入することを推奨します。