

当日は必ずこの参加誓約書をご持参ください

第6回ほづがわチャリティ・ファンラン

参加誓約書

ご参加にあたって、下記大会規約に同意の上、サインをお願いします。

私は「ほづがわチャリティ・ファンラン」への参加にあたり、大会規約を確認し同意します。

平成 年 月 日 サイン ()

保護者サイン ()
※参加者が18歳未満の場合、保護者のサインもお願いします。

ほづがわチャリティ・ファンラン大会規約

1. チャリティプログラムの趣旨に賛同頂いた上でご参加ください。
2. イベント参加中に発生した事故、損害等につきましては主催者が契約する傷害保険の範囲内でのみ補償いたします。主催者は疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
3. キャンセルの場合は、寄付扱いとさせて頂き参加料は返金できません。ご了承ください。
4. 天候（降水や風雪）、地震などの天災、事件や事故、疫病などやむを得ない事由により大会を中止することがあります。その場合も、参加料や手数料の返金は一切ありません。
5. 大会中の映像・写真・記事等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への利用権と肖像権は主催者に属します。また、本大会の案内等に活用する可能性があることをあらかじめご了承ください。
6. 主催者は個人情報保護法を遵守し、参加者の個人情報を取り扱います。
7. 本大会は国内の関連する全ての法令等を遵守し、実施されるものとします。
8. ごみ等は各自でお持ち帰りください。
9. 主催者、大会運営者の指示、誘導に従っていただき、ご参加ください。
10. 貴重品は各自の責任で保管してください。主催者は盗難・紛失の責任を負いません。
11. 主催者は申込規約の他、大会規約に則って開催します。

次面（走る前のセルフチェックなど）もご確認ください。

走る前のセルフチェック

次の質問に「はい」の場合はチェックしてください。
質問の中で1つでも「はい」があった場合や65歳以上で運動になれていない方は、
運動を始める前に医師とご相談ください。

- 今までに心臓に問題があるから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？
- 運動中に胸の痛みを感じますか？
- 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？
- 現在、血圧や心臓のお薬を飲んでいますか？
- 運動で悪くなるような骨や関節に問題がありますか？
- 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？

また、以下のような症状があれば、体調の変化に気をつけて、慎重に大会に参加してください。もし不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によっては大会参加の中止も考慮し、症状が続いている場合は医師の診察を受けてください。

- 熱がある
- 体のだるさ
- 睡眠不足
- 食欲不振
- 下痢
- 腹痛・胸痛
- 関節痛
- ストレス
- 疲れが残っている
- 大会参加に意欲がでない

《大会参加中の注意事項》

- ・ 水分・塩分補給を心がけましょう
- ・ 体調に異常に感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう
- ・ ラストスパートは心臓に負担のかかる危険な走り方ですので余裕を持ってフィニッシュしましょう

ほづがわチャリティ・ファンラン実行委員会事務局

〒621-0804 京都府亀岡市追分町谷筋 37-21 ふらっと HOUSE 内

TEL 080-4761-3385 E-mail: info@hozugawa-funrun.org <http://hozugawa-funrun.org/>