

# 健康チェック／車検申告書



下記の【A】健康チェック・【B】車検申告(1～21)にチェックをし、受付時に提出してください。  
健康チェックリストに1つでも当てはまるものがある方は、大会にご参加いただけません。

健康チェック・車検申告の下記項目を全て確認し、問題がないことをここに報告します。

部 門 :

カテゴリー :

ゼッケンNO :

名 前 :

↓ 1～9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、レース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

チェック	内 容
1	現在かかっている病気がある。
2	心電図やレントゲン撮影で異常ありと言われたことがある。
3	心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
4	突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
5	軽い運動で息切れや心臓が苦しいことがある。
6	他に注意する病気がある。
7	今日の体調で具合の悪いところがある。
8	昨夜の睡眠が十分にとれていない。
9	今朝、食事や水分をとっていない。

【注意1】レース運びの見通しを立て、無理なスパートは控えましょう。

【注意2】レース前後には水分補給を心がけましょう。

【注意3】体調に異常を感じたら、早めにレースを棄権する勇気を持ちましょう。

↓ 10～20の項目を確認し、確認後  を記入してください。点検整備等を選手の責任で行う自主点検方式を採用しています。

## 【B】車検申告

チェック	項 目	内 容
10	ヘルメット	安全性を確保するため自転車用ヘルメットを用意・着用してください。
11	グローブ(手袋)	落車の場合に手を保護するため、グローブを用意・着用してください。
12	ハンドル	真上から見て、タイヤとハンドルが直角になっています
13	サドル	真上から見てフレームの中心線に対して平行になっています。 また、シートポストは確実にフレームに固定され、シートポストとサドルが確実に固定されています。
14	タイヤ	タイヤは劣化してなく、キズは入っていません。また、タイヤには十分な空気が入っています。
15	ホイール	前輪、後輪を回転させ、ホイールの振れや回転の仕方を確認し、問題ありませんでした。 (※左右にフリたり変則的な回転をしたら歪みがありますので要注意です)
16	ペダル	ガタツキがないか、ペダルの緩みがないか、確認し、問題ありませんでした。
17	変速機(ディレイラー)	変速機はスムーズに動き、異音はしませんでした。
18	ブレーキ	前後のブレーキの制動力が確実であることを確認し、問題ありませんでした。 また、ブレーキパッドの残り具合を確認し、問題ありませんでした。
19	片足スタンドの取外し	片足スタンドが付いている自転車の場合は、取り外してレースに参加します。
20	トライアスロンバー などの取り外し	トライアスロンバー、ブルホーンバー、DHバー、クリップオン、スピナッチ、その他等のアタッチメントバ ハンドル形状をした自転車ではなく、車輛規定を満たしています。

【注意4】当レースは、点検整備等を選手の責任で行う自主点検方式を採用しています。

【注意5】各自責任を持って点検・整備をしてください。また、点検・整備に不安のある方は、サイクルショップでされることをお勧めします。

大会名: 第5回静岡市・身延町交流イベント「ツール・ド・安倍峠2012」

開催日: 2012年10月21日(日)