

2022年6月10日

公益財団法人日本水泳連盟
オープンウォータースイミング委員会

OWS オーシャンズカップ 2022 にエントリーしている OWS 競技に初出場する方へ

大会出場に際し、下記の点をご留意の上ご参加ください

- 1) スタート後が1番混雑するので、慌てず、冷静に自分のスペースを作り、極力他者との接触を避ける泳ぎを心がけましょう。
- 2) 終始、周りをよく見て、前方確認も行い、コースアウトしないようにブイを確認して泳ぎましょう。
- 3) フェアに戦いましょう（水中の格闘技ではありません）
- 4) ブイ周りや混雑時は、平泳ぎはしないようにしましょう。
- 5) ゴールタッチはタッチ板に、しっかりとタッチしましょう。
- 6) 5kmと7.5kmは給水がありません。レース前後にしっかり補給することと、水着にエネルギージェルなどを挟んで補給するなどの工夫をしましょう。
- 7) 初めての選手には水温が低いため、防寒対策をしておいてください。
（防寒着、暖かい飲み物の準備、ホットクリーム（なければワセリン）など。
- 8) 手足のしびれ、体が動かない、呼吸が苦しいなどの体に異変を感じたら無理をせずライフセーバーを呼んで（ヘルプサイン）棄権しましょう。

以上