

## OWS オーシャンズカップ 2026 兼 OWS カレッジカップ 2026 に出場する方へ

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) 低水温・低気温が想定されますので、防寒対策をしてお来場ください。  
(スタート直前までの防寒具着用、暖かい飲み物の準備、ホットクリーム(なければワセリン)等)
- 2) レース後も気温が低いことが想定されますので、温かい飲み物等各自準備してください。
- 3) 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。
- 4) 終始、周りをよく見て、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。
- 5) フェアに戦いましょう(水中の格闘技ではありません)
- 6) 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。
- 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。
- 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)、勇気ある棄権をしましょう。

以上