

2025年6月27日

参加者の皆様

第47回東大OLK大会運営委員会

熱中症・ハンガーノックについて

この度は、第47回東大OLK大会にご参加いただき、誠にありがとうございます。

大会当日は30℃を超える真夏日となることが予想されます。会場～スタート間、フィニッシュ～会場間の長い徒歩移動や、フィジカル負荷の高いロング競技の特性上、熱中症およびハンガーノックのリスクが高くなっております。

運営委員会では、以下の対策を準備しております。

- 会場からスタート地点への経路上、スタート地区、そしてコース上の複数箇所に給水を設置します。（ただし、一部の短いコースにおいては、レース中に給水を通過しない可能性があります。）
- スタート地区にて、参加者全員分の塩分タブレットをご用意いたします。
- フィニッシュ地区では、500mLペットボトルの水と、一口羊羹を配布いたします。
- 記録読み取り所では、希望者に塩分タブレットを配布いたします。
- 救護所をはじめとする有人地点には、非常用の補給食も準備しております。

また安全な大会運営のため、参加者の皆様にも以下の対策にご協力をお願いいたします。

- オリエンテーリングに不慣れな方や体力に自信のない方は特に、水分や補給食を携行して出走することを強く推奨します。また、緊急時に連絡が取れるよう、携帯電話を持ての出走も強く推奨します（ただし、ナビゲーション目的で使用した場合は失格とします）。
- 大会前日から、十分に睡眠をとり、こまめな栄養・水分補給を心がけてください。
- スタート地区へ向かう際やレース中は、めまい・頭痛・吐き気・急な疲労感などの初期症状に注意し、異変を感じたら決して無理をせず、近くの有人地点に向かってください。歩くことが困難な場合は、その場で他の参加者に助けを求めてください。
- 競技中か否かに関わらず、体調が悪そうな方を見かけた場合は、その場でできる救護を行い、運営者にお知らせください。

参加者の皆様が安全に競技を楽しまれることを心より願っております。