

皆様の安全のために

2025/10/18 三河練習会

- ・スタートに向かう前に「出走記録表」にご記入を！
- ・通信手段（スマホ等）、ホイッスル、遭難対策地図の携行を！

ホイッスルは「6回続けて吹く」→「休む」を繰り返すと救難信号になります。

- ・非常時の帰還方法（下図） 出走前にご確認を！
- ・フィニッシュ閉鎖14:30 必ずこの時間までにお戻りください！！！！

