当日受付大会用　行動チェックシート

【大会当日】

●スケジュール	●提示物
時　　分　　受付 **時　　分　　競技説明会**	□受付票　か　レースナンバー【　　】

●やることリスト

時　　分　～　　時　　分　トランジションセット　　※時間外は入れない

□バイクにレースナンバーを貼る
□ヘルメットにリースナンバーを貼る
□ゼッケンベルトにレースナンバーをつける
□バイクをラックにセット
□バイク用品をトランジションに置く・・・・・・・・・・・・・・　ヘルメット・バイクシューズ・サングラス　ゼッケンベルト・タオル・ソックス
□ラン用品をトランジションに置く・・・・・・・・・・・・・・　ランシューズ・キャップ・タオル
□更衣テントで着替える
□メディカルチェックシート記入・提出
□最終確認をしてトランジションを出る

□ブレーキチェック
□タイヤ空気圧チェック
□クイックレバーの緩みチェック

★手持ち：ウェットスーツ、ゴーグル、スイムキャップ、ワセリン、ゴム手袋かウェットティッシュ、水分、スタート前補給
他［　　］

□ウェットスーツ着用
□荷物を預ける

時　　分　スイムウォーミングアップ開始　（　　時　　分まで）
時　　分　アンクルバンド受け取り
時　　分　入水
時　　分　スタート

大会により前後する

フィニッシュ後

□アンクルバンド返却（フィニッシュ直後）
□荷物受け取り
□給水、補給
□更衣テントで着替え

時　　分～　トランジションオープン

□持ち物を引き上げる
□ゼッケンかリストバンドとバイクステッカーを照合してもらいトランジションを出る

時　　分～　表彰式、閉会式　　※表彰対象で表彰式に出られない時は本部に言って帰ること