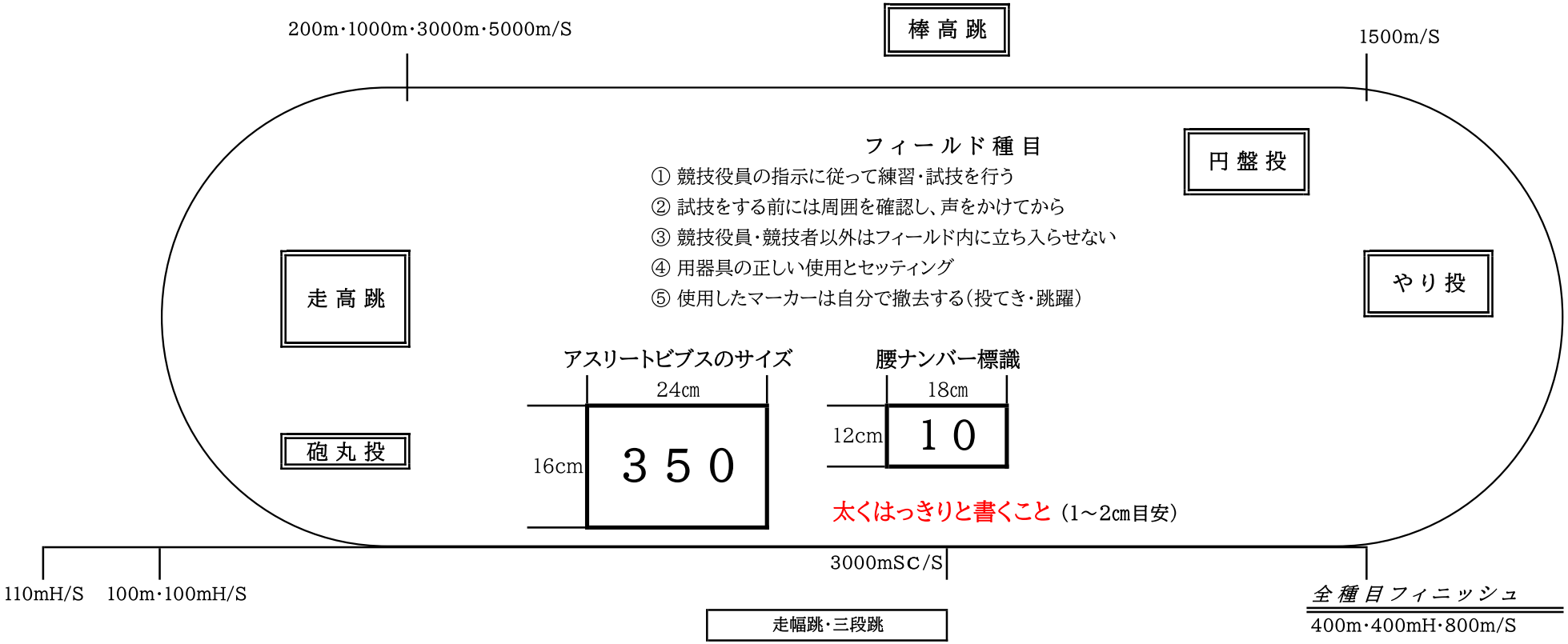
陸上競技場の安全な使い方（競　技会時）　6月08日（日）

競技場内への入場は所定の入口とし、競技者・審判員および補助役員以外は入場できません。

※ウォーミングアップはバックストレッチは周回種目を実施していないときは使用可とします。（前後の安全を確認する）

①トラック使用のルールを守る　　（トラックの逆走は絶対にしないこと）
②バトン練習など全力疾走をする場合には前方に声がけをする。「○レーン行きます」
③スプリント練習は３レーンから６レーンで（必ず前方を確認してスタートし、トラック外に出るときは後方を確認して横切ること）
（但し、ハードルの練習をしている時間帯は３～４レーンで行ってください。）
④トラックの横断は左右を確認する（特にＴ→Ｆは左・Ｆ→Ｔは右を）
⑤走り終えても、そのレーンで減速し、隣のレーンに踏み込まない
⑥ハードルの練習は指示されたレーンを使用して練習をすること。(5レーン～8レーン)



※　雨天走路は原則ダッグアウトとしての使用は禁止(跳躍の待機場所に使用します。)