

第2回広島オープンウォータースイミング2019 選手のしおり

この度は広島オープンウォータースイム2019にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。
大会スタッフ一同、皆様のお越しをお待ち申し上げますとともに、大会での御健闘を心よりお祈りいたします。

大会について

昨年初めて開催しました「オープン・ウォーター・スイミング（OWS）」大会です。

「日本の白砂青松100選」「日本の渚・百選」に選ばれた美しい桂浜でのレースを楽しんでいただくとともに、未永く続くOWS大会を作り上げていきたいと思っております。2回目のOWS大会開催であり、まだまだ至らぬ点が多々あると思っておりますが、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

競技スケジュール

10月6日（日）

8：30～ 300m：受付終了9：30 1km以上：受付終了10：00	受付 ○誓約書・健康チェックリストを提出してください。 ○スイミングキャップ・計測チップを受け取ってください。 ○ナンバリングを受けてください。
8：40～9：20	講習会（希望者）・ウォーミングアップ ○ウォーミングアップは指定されたエリアでライフセーバーの指示のもと実施します。必ず指示に従ってください。
9：30～9：40	開会式・競技説明（スタート地点付近）
9：45～10：00	キッズ（300m）入水チェック・スタート地点へ移動（受付終了9：30） ○受付前付近に集合してください。入水チェック後スタート地点へ移動します。
10：15～	キッズ（300m）スタート
10：30～10：50	1km以上入水チェック・ウォーミングアップ（受付終了10：00） ○スタート地点（受付前付近）に集合してください。
11：00～	5kmスタート
11：10～	3kmスタート
11：20～	1kmスタート
11：20～11：30	キッズ（300m）閉会式・表彰式
13：15～13：30	1km・3km閉会式・表彰式
14：00～14：15	5km閉会式・表彰式

水着

自由です。ウェットスーツ、ラッシュガードの着用を推奨します。ただし、推進力につながる足ひれ、パドル、グローブなどの着用は不可とします。

キャップ

参加距離別に色分けされたキャップを参加賞として用意しています。配布されたキャップをかぶるようにしてください。

競技内容

○コース

300m：桂浜の海に向かって左側の砂浜からスタートし、片道約300m浜と平行に進みます。

1km：湾内に設置されたブイ（1周1km）を1周。

3km：湾内に設置されたブイ（1周1km）を3周。

5km：湾内に設置されたブイ（1周1km）を5周。

○スタート

全員の入水チェック終了後、水中から一斉にスタートします。

○ゴール

陸上（砂浜）にゴールラインを設置し、ラインを通過したらゴールとなります。

○計測

ICチップにて計測を行います。マジックテープ式のバンドとなっており、入水チェックの際にお渡しします。ご確認の上、必ずどちらかの足首に装着してください。紛失した場合は、実費負担いただきますのでご了承ください。

○制限時間

300m 制限時間なし

1 km 40分

3 km 120分

5 km 150分

レースが長時間に及ぶ場合は安全管理上審判長の判断の上、途中退水をお願いする場合があります。

○途中棄権

・自身の判断で途中棄権する場合は、手を挙げて近くの審判・競技役員・ライフセーバーに意思表示をし、指示に従ってください。

・安全管理上、審判・競技役員・ライフセーバーが棄権を勧告する場合があります。勧告された場合は、その指示に従ってください。

○給水

スタート地点付近にて給水を用意する予定です。

○その他

・途中でブイに掴まったり、ライフセーバーのボートで休憩することは失格にはなりません。

・他選手への妨害行為やその他レースを妨げる行為が認められる場合は、協議の上審判長の判断により失格となる場合があります。

・著しくコースを外れた選手には、ライフセーバーが善意の第三者として方向修正のアドバイスを行うことがあります。

大会当日の自然状況によりコース・周回数・距離・時間が変更になることがあります。予めご了承ください。

表彰

各部ごとに男女別1～3位を表彰します。

完泳した選手には完泳証を発行します。

開催判断

悪天候等による開催の判断は、当日午前6時の時点で決定します。台風の接近等事前に荒天が判断される場合は、早めに中止の判断をする場合もあります。中止決定の場合は広島県トライアスロン協会フェイスブックにてお知らせします。中止の際の参加費の返金はありませんので、ご了承ください。

大会参加者向け講習会のご案内

○日時：10月6日（日）8：40～9：20

○内容：プールとは異なる海での泳ぎ方、命を守る為に長く泳ぐ・浮かぶ方法を指導します。

○申込方法：当日受付時にお申込みください。

10月5日（土）～10月6日（日）の緊急連絡先（この両日のみ有効）

電話番号：090-4142-8759 または 090-3742-2419 Mail：info@hiroshima-tri.jp

安全

OWS競技はプールとは異なり、「海」という自然環境の中で行うスポーツであり、危険が伴います。刻々と変わる潮流や水深により異なる海水温、満干の差、風向きなどを常に感じ、自分自身の判断で行わなければならない競技です。その判断を誤ると大変な事故につながります。

決して無理をせず、完泳するという勇気と、不調を感じた時には直ちに棄権するという勇気の相反する2つの強い意志を持って臨んでください。

また以下の点を理解し、注意して参加してください。

- ① 不調を感じたら、無理をせず勇気を持って棄権する。
- ② 初めてOWS競技に参加される方は、講習会への参加を推奨します。
- ③ 受付で健康チェックリストを提出し、不安のある方はドクターのチェックを受けるとともに、自己の責任のもと厳しく管理を行ってください。
- ④ 会場への船舶・ジェットスキー等の侵入は警戒船等で防止に努めますが、自身でも注意をしてください。
- ⑤ 天候に注意し、日焼けや熱中症への対策を施し、防寒対策も行ってください。
- ⑥ 前夜のアルコール摂取、睡眠不足は慎んでください。
- ⑦ 近年ウェットスーツの締め付け、圧迫による事故が多発しています。古くなり伸縮性が低下したウェットスーツの着用は控えてください。ウェットスーツを着用することで息苦しさ等ある場合はファスナーを少し開け、水の中に入れることにより楽になる場合があります。
- ⑧ マスターズ水泳キーワード9を実践してください。

マスターズ水泳キーワード9	
マ	マイペース ゆうゆう大きな ストローク
ス	進んで受けよう メディカルチェック
タ	タイムより 楽しい水泳 健康づくり
	(ア) 頭を使って 泳ぎの工夫
ズ	ずっと前の 若さと力 あてにせず
す	睡眠 食欲 体調チェック
い	いつもの練習 あってこそ 楽しいレース
え	エイここで 退く勇気が 大人の選手
い	いい笑顔 気力も充実 輝く高年

(公益財団法人日本水泳連盟医事委員会・日本水泳ドクター会議・一般社団法人日本マスターズ水泳協会)