

# 安全にご参加いただくために

佐久市強歩大会に安全にご参加いただくために、  
下記の点に留意し、準備を整え大会に臨んでください。



## ① 携帯照明器具の点灯

夜間は、ライト、懐中電灯、フラッシュライト等を必ず点灯してください。

## ② 参加記念の帽子

参加者であることの確認と交通安全のため、参加記念の帽子を着用(見える位置に携行)してください。

## ③ ゼッケン

ゼッケンを見える位置に着用してください。

## ④ 反射タスキ

交通安全のため、当日受付にて配布する反射タスキを必ず着用してください。

## ⑤ 目立つ色の服装

夜間は、暗い色の服装は避け、明るく目立つ色を着用してください。また、寒暖差があるため、脱着しやすい服装で防寒・暑さ対策等を講じてください。

## ⑥ 反射材

夜間は、④に加え市販の反射材を手首や足首などよく動く部分に着用すると効果的です。(当日配布はありません)