

# 京都丹波トライアスロンin南丹大会

## バイク・ヘルメット 競技前セルフチェックシート

競技に適さないバイク、ヘルメット整備不十分のバイクは危険だけでなく、他の選手にも大きな影響を与えます。

レース前の十分なチェックをお願いいたします。

十分に整備をした状態で、会場入りしてください。下記項目以外に競技上危険とみなされた場合、レースには出場をお断りをする場合があります。

No	チェック項目	YES	NO
1	ハンドル、DHバー、ボトルケージ等、ガタつきやゆるみはないか		
2	タイヤはリムにきちんとはまっているか、クリンチャーのチューブはきちんと収まっているか		
3	ホイールのブレはないか		
4	タイヤの空気圧は適正か		
5	ブレーキは前後とも制動能力に問題はないか、ブレーキシューの摩耗度に問題はないか		
6	バーエンドにエンドキャップは付いているか		
7	使用禁止備品（泥除け・車輪カバー・チェーンカバー・スタンド、ベル、ライト等）は付いていないか		
8	ヘルメットに亀裂は入っていないか		
9	ヘルメットのストラップの長さは適切か。（締めた状態で指1本分程度の余裕がある）		
10	ヘルメットはいかなる改造もしてはいけない。（飾りなど付属品・ストラップベルトの改造*伸縮性素材など）		

