

# ランニング時の注意事項



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**



ランニングの前後に  
ストレッチを行いましょう



日焼け防止のため  
クリーム、帽子、サングラス  
を使いましょう



ランニングに適した  
ウェアの着用と  
シューズをはきましょう



マスクを着用しましょう  
(少数の場所ではいりません)



こまめに水分補給を  
しましょう



自分のペースで  
無理せず走りましょう