

ランニング時の注意事項



Special Olympics
Health
MADE POSSIBLE BY
FOUNDATION
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