

あなたの力が、ランナーの力に、大阪の力になる。



第10回大阪マラソン ボランティア通信

新しい年を迎え早1ヶ月。ボランティアの皆さま、いかがお過ごしでしょうか。いよいよ第10回大阪マラソンの開催が近付いてまいりました。2月に開催されるのは初めてですので、第2号では大会当日に気を付ける事や服装・持ち物などの情報をご紹介します！

感染症対策について



①【体調管理】

配布資料の中に「体調管理チェックシート」があります。大会前の1週間、大会後の2週間、合計3週間の体調管理をお願いします。

②【マスク着用・うがい・手洗い・消毒】

既に日課になっていることと思いますが、活動中もマスクの着用、手指消毒などを心掛けましょう。

③【ランナーへの声援】

ボランティアさんの声援はランナーの力になります。しかし、大きな声で声援を送ることは飛沫感染のリスクを上げることにつながりますので、そこは我慢して拍手などでランナーにエールを送ってください。

また活動時は、可能な限りフィジカルディスタンスを確保してください。

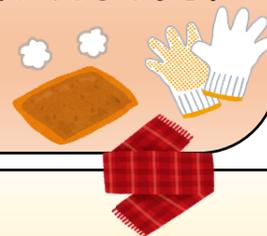


防寒対策について

今大会は初めての2月開催です。感染症対策に加えて、寒さ対策も万全にして活動しましょう。防寒グッズで持っていると思うものをいくつか紹介します！

- ◆カイロ◆ 貼るタイプ、貼らないタイプ、足用などいくつか持っておくと便利です。
- ◆軍手◆ 作業以外、防寒対策にも使えます。
- ◆雨具◆ 100円ショップ等のレインコートはウェアの下に着用して防寒にもなります。
- ◆ネックウォーマー◆ ネックウォーマーやマフラーなどで首元も温かくしましょう。

その他、普段お使いの防寒グッズがあれば是非お持ちください。ウェアの下であれば何を着ても大丈夫です。温度調節しやすい服装でご参加ください！



当日の持ち物について

活動当日はリュックやウエストポーチなど荷物はコンパクトにして参加しましょう。また、当日のお役立ちアイテムを以下に挙げてみました！

- ◆ウェットティッシュ◆ すぐ手洗いが出来ない場合に便利です。
- ◆携帯用消毒◆ 気になった時にすぐ手指消毒ができると安心です。
- ◆レジ袋◆ ランナーからゴミを渡されることもあるので、数枚持っておきましょう。
- ◆文房具◆ ダンボール開封や必要事項をメモする時に役立ちます。
- ◆軽食、飲み物◆ 近くにコンビニがない場合もあるので事前に用意しておきましょう。



【2月27日】過去3年間の気象データ

年	最低気温	最高気温	日の出	日の入り
2021年	4.4℃	11.1℃	6:30	17:52
2020年	4.6℃	10.0℃	6:31	17:51
2019年	4.2℃	12.7℃	6:31	17:52

大阪マラソン公式サイト内「ボランティアニュース」でもボランティア通信をご蘭いただけます。

【大阪マラソン公式サイト】

<https://www.osaka-marathon.com/>

