

# Triathlon Safety for training

新しい習慣を身につけよう

更衣室でのマナー



更衣室ではしゃべらず  
着替えは素早く

手洗いと消毒



こまめな手洗いと消毒

ソーシャルディスタンス



海・プール・公園・公道  
いつでもソーシャルディスタンス

ヘルスチェック



毎日のヘルスチェック  
具合が悪いときは無理をしない

NO密



練習は少人数で

マスクマナー



近くでしゃべる時は  
マスクをしよう

トレーニングは安全第一



トレーニングは安全第一  
ウイルスだけではなく、事故・けがにも注意

オンラインの活用



動画やオンラインを活用して  
インドアトレーニングを

周囲への配慮を



外では騒がず、周囲の人への  
配慮を忘れずにしよう



TRIATHLON JAPAN  
公益社団法人 日本トライアスロン連合



NTT東日本



NTT西日本