

初大会の家族用チェックリスト

架空の日程の記入例と実用的な空欄計画。大会の指示が優先です。栄養目標、確定した終了時刻、医療上の助言ではありません。

記入例：架空の日程

チームは08:15集合、09:00試合、10:00当番、11:00試合と伝えています。午後は仮の予定です。家族は入口と日程を保存し、食べ慣れた食事と水を準備して、食事の保冷方法を確認します。

初戦の後、当番の担当者と、選手がコーチに戻る時刻を尋ね、残りは休憩に使います。売店の長い列で昼食の予定が変わったので、持参した慣れた食事を使い、集合に遅れないようにします。帰宅はコーチの確認を待ちます。

初大会の家族用チェックリスト

家族の空欄計画

日付／大会／会場入口： _____

チーム連絡担当と更新手段： _____

自宅出発／チーム集合／初戦： _____

駐車、入場、利用環境、食事規則を確認： _____

ユニフォーム／清潔な靴／本人と用具を確認： _____

水筒／補充場所／慣れた食事／保冷： _____

アレルギーと食事共有を個別に確認： _____

準備の集合場所／次の集合時刻： _____

運営当番／研修済みの担当者／時刻： _____

救護・安全保護担当への連絡方法： _____

解散確認者／帰りの交通： _____

観察1つ、変更1つ

待ち時間、食事、荷物、連絡で困ったこと： _____

選手と決める、次回の変更1つ： _____

実用的なリストにしましょう。日程と規則は大会ごとに違い、例の時刻は架空です。子どもの秘密の医療情報をチーム共用の紙に書き写しません。

帰る前に当番完了を確認し、用具を集め、合意した解散手順に従います。車内での追加分析より、休息と本人の心身の状態を大切にしましょう。