

〈熱中症予防のお願い〉



■プレー前

- ・プレー前夜の過度なアルコール摂取は控え、十分な睡眠時間を取るようにならしてください。
- ・朝食を必ず摂りましょう。
- ・水分や塩分補給用にスポーツドリンクや飴・塩分タブレット等を準備しましょう。また、身体冷却グッズ、氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備しましょう。

■プレー中

- ・通気性、吸湿性、速乾性の良い服装にしましょう。（白色・黄色）
- ・必ず帽子を着用し、傘も利用しましょう。（傘はカートに備えてあります）
- ・計画的にスポーツドリンクで、こまめな水分補給をしましょう。
- ・プレー中のアルコール摂取は、脱水のリスクが高くなるため控えましょう。
- ・同伴プレーヤーの体調をお互いに観察するようにしましょう。
- ・体調に少しでも異変を感じたら、その場でプレーを中止する勇気を持ちましょう。

■プレー後

- ・プレー後、体調がすぐれない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。