

2024年度 全国高等学校・中学校ゴルフ選手権大会

熱中症予防のガイドライン

一般社団法人

日本高等学校・中学校ゴルフ連盟

選手（顧問）へ

<プレー前>

○プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らしておくこと。

○前夜は、十分な睡眠時間を取るよう心がけること。

○朝食は必ず摂ること。

<各自準備するもの>

○水・経口補水液やスポーツドリンク・アイ斯拉リー・塩分補給（塩飴や梅干し）。

*協賛品のペットボトルはスタートテラスに用意します。（1人2本/一日）

*事前にペットボトルを冷やしたり凍らすなどは各自で行うこと。

本年は、ティーイングエリアにアイスボックス（どぶづけ）の設置はありません。

*協賛品の塩分チャージはスタートテントに用意します。

○氷嚢や冷却パック・スプレー等。

*氷嚢用の氷はゴルフ場レストランで用意します。

数量に限りがあるので、取り過ぎないこと。

<プレー中>

○帽子を必ず着用すること。傘を差すと非常に効果があります。

○短パン、スカート・キュロット（女性）の着用を推奨します。

○大会役員の指示があった場合は、極力カートに乗車してプレーすること。

○こまめな水分補給（3ホールまでの目安として約250cc、ハーフで約750cc）を行うこと。

○状況により氷嚢などで側頸部や脇の下を冷すこと。

○コース売店に立ち寄り、少しの間休憩すること。

○ハーフ終了後に着替え、状況により冷水シャワーを浴びて体を冷やすことも効果的です。

○同伴競技者の体調をお互いに観察すること。

◎**体調に少しでも異変を感じたら、途中でプレーを止める勇気を持つこと。**

*大会本部に看護師が常駐しています。体調が優れない場合はすぐに相談すること。

<プレー後>

○シャワーや入浴後などで体を冷やし、体を休めること。

○プレー後に体調が優れない場合は、すぐに医療機関で受診すること。