

猛暑でのラウンドにおける熱中症予防のお願い

今年も連日気温の高い日が続いており、ラウンド中の熱中症発症が心配されます。倶楽部でも対策を行っておりますが、プレーヤー自身での対策が欠かせませんので、以下の熱中症対策をご参考にして頂き、安全・快適なラウンドをお楽しみ下さい。



1. 熱中症予防のポイント

【プレー前】

- ① 睡眠不足は大敵です。過度の飲酒を控え、十分な睡眠時間を摂るようにしましょう。
- ② 朝食は必ず摂るようにし、アルコールは控えましょう。

【プレー中】

- ① **通気性、速乾性の良い服装**
 - ・ 透湿性、通気性に優れた素材や、熱を吸収しにくい白を基調とした服を選びましょう。
- ② **日よけ対策**
 - ・ 必ず帽子を着用し、日傘も利用しましょう。（併用するのが効果的です）
- ③ **こまめな水分・塩分補給**
 - ・ スポーツドリンクや塩タブレット等を携帯し、喉が渇く前に15分～20分おきに少量ずつ水分・塩分を補給しましょう。
- ④ **休憩ポイントでのクールダウン**
 - ・ コース売店に必ず立ち寄り、一時的にも冷やすために休憩しましょう。
氷嚢や冷却タオルなどで、首元や脇の下を冷やし、体内から熱を逃がしましょう。
 - ・ ハーフ終了後には、しっかり休憩し、その間に食事による栄養補給と着替えや手掌前腕冷却などの身体冷却をしましょう。
※高温時のアルコール摂取は控えましょう。
- ⑤ **体調不良時は無理をしない**
 - ・ めまい、吐き気、大量の発汗、筋肉硬直など自覚症状があれば、すぐにプレーを中断し、クラブハウス等で休憩しましょう。症状が軽い段階で対処することが大切です。

【プレー後】

- ① シャワーや入浴で体の熱を冷まし、身体を十分休めてから帰りましょう。
- ② 体調が優れない場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。
（頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力や判断力低下）

2. 倶楽部からのお願い

- ・ 万一体調を崩された際は、すぐに近くのスタッフにお声掛けください。
- ・ プレー中は、カート無線等でマスター室へご連絡ください。