

熱中症にご注意ください

- ・前日は深酒や睡眠不足を避け体調を整えてください
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある服装でプレーしましょう
- ・ネッククーラー・帽子・氷のう・冷感タオル・冷感スプレー・塩飴・スポーツドリンクなどの暑さ対策グッズをご利用ください
- ・日傘を使用し涼しい場所や日陰を利用しましょう
- ・こまめな水便補給を心がけてください
- ・スループレー時は、フロントロビーで5分から10分程度お休みください
- ・気温33℃ WBGT 値30℃ 以上の日はプレーを1Rに制限します

熱中症が疑われるときは

(めまい、失神、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などの症状)

- ① プレーを中止し日陰などの涼しい場所に移動、安静にしてください
- ② 衣服をゆるめ、からだ(特に首のまわり、わきの下、足の付け根など)を冷やしてください
- ③ 水分や塩分、経口保水液などを補給してください
- ④ カート無線でマスター室に連絡ください