



熱中症対策について

1. スポーツドリンクなど十分な飲み物を用意してください。
※ラウンド中最低2リットルの水分をこまめに補給してください。
2. 塩タブレットをスタート前に配付するのでラウンド中に摂取してください。(ハーフ2個ラウンド4個目安)
3. ラウンド前日は十分睡眠を取ってください。
4. ラウンド前の朝食は必ず摂取してください。
5. 日傘の使用
6. 氷嚢など冷却性のある物、日焼け止めなどの使用
7. 紫外線をはじくアンダーウェアの着用
8. ハーフ終了休憩が入ります、体をクールダウンしてください。
9. **帽子・キャップ・ハットなどを必ず着帽してください。**
※バイザーは不可
10. **競技中の飲酒は禁止とします。**
11. **体調に異変を感じたら無理せずにプレーを中止してください。**
12. 当日受付時に体調の確認を取ります。
(発熱、頭痛、めまい、睡眠不足、下痢、腹痛等)

※天候状況により競技を短縮する場合があります。