



各 位

熱中症予防対策について

本格的な夏に入り猛暑日が続いており、熱中症の事例がゴルフ場でも多発しております。

つきましては、以下の内容を含め熱中症予防対策に各自努めてください。

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. 塩タブレット等をラウンド中に摂取してください。
※塩タブレットの場合、ラウンド4個を目安に（ハーフ2個）摂取してください。
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. 日傘を利用して下さい。
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. ハーフ終了後休憩時は食事必ずクラブハウスに入り体をクールダウンしてください。
9. 帽子を着帽してください。（バイザーは熱中症の予防には効果がありません）
10. 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。
11. **県連盟主催競技でのゴルフ場内でのアルコールの飲酒は禁止とします。**