

「熱中症予防」に関する注意喚起について

大会主催者として、参加者の皆様の健康と安全管理を第一優先として競技を開催するため、以下の点について十分ご注意ください。うで競技会にご参加いただきますようお願い申し上げます。

【ご注意くださいこと】

- ① 前夜は十分な睡眠時間を摂るよう心がけ、朝食を摂取するようにしてください。
- ② 大会前から少しずつ体を暑さに慣らしておくことが大切です。
- ③ 水・経口補水液やスポーツドリンク・塩分補給のための飴や梅干しを用意のうえ、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）を行ってください。
- ④ WBGT（暑さ指数）を参考に、氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備してください。
- ⑤ 同伴競技者やキャディの体調をお互いに観察するようにしてください。
- ⑥ 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もってください。
- ⑦ シャワー等で体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰宅ください。
- ⑧ 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してください。

【ドレスコードについて】

- ① 帽子の着用と日傘を利用してください（日傘は非常に効果があります）。
- ② ゴルフ場のドレスコードで認められている場合、短パン（男性）、スカート・キュロット（女性）の着用もご検討ください
- ③ プレー中にシャツを出すことで体温の上昇が抑えられると考えられます。
シャツを外に出すことは認めますが、
シャツについては襟付きのポロシャツ、モックネックについては襟の長さが4 cm以上あるものを着用してください。

【その他】

屋外で涼しく過ごせるアイテムとして**ハンディファン、ファン付ベスト等**があります。
モーター音は同伴競技者のプレーの妨げになりますので、使用の際には選手全員がプレーに集中できるよう十分な配慮をしてください。

※ティーイングエリア周辺、グリーン周辺およびグリーン上では電源を必ず切ってください。

参加者の皆様へ安全にご参加いただくための注意喚起となります。

ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

岡山県ゴルフクラブ連盟・岡山県ゴルフ協会