

【熱中症対策に関する指針とお願い】（簡易版）

<競技に関して>

- ・本大会では各開催コースで定められた暑さ指数によるプレーの対応を適用いたします。
やむを得ず、途中でプレー中断となる可能性がございますが、ご了承の程お願いいたします。

<利用を推奨するアイテム等>

- ・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等。
- ・氷嚢や冷却パック、スプレー等。

<プレー中>

- ・スタート時に塩飴等を配布します。
- ・原則ハーフで昼食休憩があります。
※スループレーの場合でも必ず20分以上の休憩時間を設けます。
- ・帽子の着用となるべく日傘の利用をお願いいたします。
- ・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。
- ・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。
；事務局でも経口補水液等を常備しております。
- ・体調に少しでも異変を感じた場合はキャディ等にご連絡いただき、プレーをやめるようお願いいたします。

<プレー後>

- ・シャワーや入浴後などで体を冷やし、着替えをして体を休めてからご帰宅ください。
- ・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。

参加者の皆様及び関係者の安全と健康を第一に考えての措置となりますので、何卒ご協力、ご理解の程お願い申し上げます。