



南筑波ゴルフ場
Minami Tsukuba Golf

高温時における熱中症予防策についてのお願い

1) プレー前

- ・前夜の睡眠不足は大敵、十分な睡眠時間を摂るようにしましょう。
- ・前日の過度な飲酒を抑えるようにしましょう。
- ・氷嚢や冷却バック等を準備しましょう。
- ・水分や塩分補給用にスポーツドリンクや飴、塩分タブレット等を準備しましょう。
- ・朝食は必ず摂るようにし、アルコールは控えましょう。

2) プレー中

- ・帽子を着用し日傘も利用しましょう。
- ・通気性、吸湿性、速乾性の良い白を基調とした 熱を吸収しにくい服装にしましょう。
(高温時はシャツの裾出しも問題ありません。)
- ・極力乗用カートを利用し、歩く場合にはなるべく日陰を歩くようにしましょう。
- ・計画的にスポーツドリンクでこまめな水分補給をしましょう。

3) プレー後

- ・体重や尿の色を確認し、適切に水分補給ができたか確認しましょう。
- ・着替えをし、身体冷却をして身体を休めてから帰りましょう。
- ・体調が優れない場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

当ゴルフ場では、一般社団法人関東ゴルフ連盟の行動指針(ガイドライン)を準用し、暑さ指数(WBGT)に応じて、プレーの中断について皆様のご協力をお願いしております。

以 上