

添付3)「大会参加時の熱中注意事項」

大会要項、ドロー、HPなどに掲載いただきたい。

=====

大会参加時の熱中症注意事項

1. 大会前の準備

(1) 健康状態の確認

試合前一週間での発熱、熱中症症状がなかったかどうかを確認し、少しでもその症状があった場合には欠場を申し出てください。

(2) 睡眠・食事・体調の管理

十分な休養・睡眠、規則正しい食事をとってください。

(3) 冷却用アイス、ドリンク準備

十分な量の経口補水液(OS1 など)、スポーツドリンク、水を準備ください。クーラーボックスがあれば、氷や冷たい水を準備できます。

(4) 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備

汗の蒸散を促す適切なウェアと着替え、帽子は忘れずに準備ください。日焼け止めクリーム、試合待機中の日傘などもお勧めします。

(5) 緊急連絡先、連絡方法の確認

大会本部の連絡先、自宅あるいは保護者の連絡先をメモしておいてください。保険証のコピーも用意ください。

2. 大会当日の準備

(1) 当日の体調チェック

起床時に検温し通常より高い場合、睡眠時間を十分に取れなかった場合には棄権ください。

(2) 冷却用アイス、ドリンク準備

十分な量の経口補水液(OS1 など)、スポーツドリンク、水を持参ください。クーラーボックスがあれば、氷や冷たい水を準備できます。

(3) 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備

汗の蒸散を促す適切なウェアと着替え、帽子は忘れずに持参ください。日焼け止めクリーム、試合待機中の日傘などもお勧めします。

(4) 緊急連絡先の持参

緊急連絡先をメモにして持参ください。健康保険証(またはコピー)を持参ください。