

熱中症予防対策 ガイドライン

新潟市テニス協会

1 参加者が注意すべき事項

〈試合前〉

- a 疲労、睡眠不足、風邪などで体調が優れない時は、大会参加を見合わせる
- b スポーツドリンク、氷、冷却グッズ、クーラーボックス等の準備

〈試合中〉

- a 急に暑くなった日は特に熱中症に注意
- b 吸水性や通気性のいいウェアを選び、帽子、日焼け止め、日傘を推奨
- c チェンジエンドの際に積極的に水分・塩分の補給
- d 以下の症状が出たら大会役員を要請
 - ・めまいや顔のほてり
 - ・筋肉痛や筋けいれん
 - ・体のだるさや吐き気
 - ・汗のかき方がおかしい
 - ・体温が高い、皮膚の異常(皮膚が赤く乾いているなどの症状)
 - ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
 - ・自分で水分補給ができない

〈観戦時〉

- a 日陰での観戦、日傘の利用、帽子の着用
- b 飲み物を用意し、適度な水分塩分補給
- c 冷却グッズを効果的に活用
- d 距離が取れていればマスクを外す



2 施行

このガイドラインは、令和5年8月1日以降の大会及びイベントより実施

