

ご来場の皆様へ

## 真夏のプレー時における熱中症対策

今年の夏も全国で厳しい猛暑が続く予報で、熱中症の発症リスクが高まり体調に異変をきたす方が予測されます。当クラブでは高温時におけるプレーの際、真夏のプレーにおける推奨事項を下記の通りまとめてみました参考にできれば幸いです。

### ■ 推奨事項

#### 体調確認

スタート前に体調チェックリストを確認し、プレーに適した体調か確認することを推奨します  
(フロント、マスター室にて体調チェックリスト設置)

#### 水分補給

スタート前及び各ホールで定期的に水分を補給してください  
(理想的には15分～20分ごとに水分補給)

#### 服装

吸汗速乾性のある涼しい服装を着用し、帽子や日傘を使用してください  
できるだけ薄手の衣類を着用し、日焼け止めを使用してください。

#### 休憩

各ホール間で適度な休憩をとり茶店や日陰などの場所で体を冷やしてください  
無理せず、必要であればプレーを中断して休むことを推奨します。

#### 同伴プレーヤーの体調確認

同伴プレーヤーの体調にも気を配り、異常に感じた場合は速やかに当社従業員にお知らせください。

### ■ 体調不良時の対応

#### 異常を感じた場合

すぐにプレーを中断し、日陰や涼しい場所に移動して休む  
水分補給を行い、体を冷やす。

#### 症状が改善しない場合

従業員に連絡をお願いします。速やかに医療機関を手配いたします