

倶楽部競技ご出場の皆様へのご案内

8月 月例杯競技当日は気温が高くなることもあり、その場合は熱中症の危険も出てまいります。競技主催者として皆様の安全を確保するため、炎天下が予想される場合におかれましては以下の熱中症予防対策の履行をお願い致します。

また、当日炎天下の場合は「暑さ指数(WBGT)」を基準に、競技者の行動制限及び競技の中止またはホール数の短縮を行う場合がございますので、ご理解ならびにご了解のほどお願い致します。

グリーンヒル長岡GC 競技委員会

<競技開始前>

1. 前日の睡眠不足は大敵です。十分な睡眠時間をとるようにしましょう。
2. 当日の服装は色の濃い物は避け、白またはなるべく淡い色のウェア着用を推奨いたします。
3. 当日、朝食をきちんと摂るようにしましょう。

<競技当日>

1. 暑さ指数「33」を超えた場合は競技委員会・倶楽部にて競技の中止又は競技ホール数の短縮等を検討し、競技出場者にご連絡いたします。
2. プレー中はこまめな水分補給をして下さい
(スポーツドリンクの摂取が熱中症対策として最適です)
3. プレー中の体温上昇を抑える手段として、夏季限定にてコース内ではポロシャツ裾のシャツ出しを許可し、推奨いたします。
但しクラブハウスではシャツをお入れいただきます様ご配慮下さい。
4. コース内は日影が少ないので日傘の利用をお勧めします。
上半身が陰で覆われるので体感温度がかなり変わります。
5. 暑さ指数が高い場合、「クーリングブレイク」としてインターバル時間を長めにする場合があります。体を休めて次のスタートに備えて下さい。
尚、アルコールの摂取は極力お控え下さい。
6. 少しでも体調の異変を感じたら(同伴者も)プレーを直ぐに止めてゴルフ場又は競技委員に連絡してください。

<競技終了後>

1. 体重や尿の色を確認し、適切に水分補給が出来たか確認しましょう。
2. 着替えをし、体を十分休めてから帰るようにしましょう。
3. 体調が優れない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。