

【熱中症予防について】

本大会ではWBGTの指標により、場合によっては試合の中断などの判断を行いますので、予めご了承ください。

選手、保護者におかれましては体調に十分ご注意のうえ、自己の責任においてご参加お願いいたします。

日傘をお持ちでしたら選手は持参ください。チェンジコートなど試合中の休憩時に使ってください。

観戦される保護者の皆様は、お子様の様子を注視していただき、少しでも普段と違う様子があればすぐに大会スタッフにお知らせください。

以下に気を付けるべき注意事項を掲載しますので、参考にしてください。

【選手向け】（選手自身が気をつけなくてはならないこと）

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取らしましょう。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウェアを着ましょう。
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。

※少しでも気分が悪いときは、がまんせずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください！

【コーチ・保護者向け】（観戦中に自身が熱中症にならないための注意事項）

1. 帽子をかぶりましょう。
2. 水分と電解質を十分に補給しましょう。
3. アルコール飲料やカフェインを含む飲料は避けましょう。
4. できるだけ日陰に入りましょう。
5. 扇子やうちわなどで体を扇ぎましょう。

大会運営側としても注意すべきことを話し合いながら進めておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。緊急対応用の氷は用意しておりますが、各自熱中症予防に留意の上、ご参加下さい。