

【プレーヤーの皆さまへ】

今年の夏も全国で厳しい猛暑が予想されます。

関東ゴルフ連盟ゴルフ振興委員会 医学部会発表の「高温時における具体的な行動指針」を基に鹿沼グループではガイドラインを下記の通りまとめました。

真夏のプレーにおける対策や注意点をご来場の皆様のご自身又は、同伴競技者に気を配りながら、夏のゴルフプレーを楽しんでいただきたいと思います。

【プレー前日】

- 前夜は十分な睡眠時間をとるように心がけてください。
- 朝食は必ずとってください。
- プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らしておくことが大切です。

【準備するアイテム例】

- 水・経口補水液やスポーツドリンク・塩分補給のための飴や梅干し、身体を冷やすための氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備してください。

【プレー中】

- 帽子の着用と日傘を利用してください。日傘は乗用カートにあります。
- アルコールは控えましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を行ってください。*スポーツドリンクで水分補給が望ましい。
- 同伴競技者の体調をお互いに観察するようにし、体調に少しでも異変を感じたら途中でプレーを止める、止めさせる勇気をもってください。
- 暑さに応じた対策としてプレーを中断する場合がございます。(WBGT値を用いて暑さを評価する)

【プレー後】

- シャワーや入浴などで体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰りましょう。
- プレー後に体調が優れない場合は、すぐに医療機関を受診してください。



鹿沼カントリー倶楽部



Kanuma72 Country Club



栃木ヶ丘ゴルフ倶楽部