

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がご自身又は、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。(日傘は非常に効果があります)
- 極力乗用カートでのプレーを選択しましょう。
- アルコールは控えましょう。
- こまめな水分補給、各ホールでスポーツドリンク等で水分補給を行って下さい。
- 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。

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。

KGA行動指針		
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	レベル
37℃以上	33℃以上	5 原則中止
35℃以上 37℃未満	31℃以上 33℃未満	4 特別対応
31℃以上 35℃未満	28℃以上 31℃未満	3 嚴重警戒
28℃以上 31℃未満	25℃以上 28℃未満	2 警戒
24℃以上 28℃未満	21℃以上 25℃未満	1 注意
24℃未満	21℃未満	なし

セルフチェックシート プレー前のチェック項目

- 睡眠不足
- 二日酔い
- 熱がある、熱っぽい
- 喉が痛い
- 風邪をひいている
- 下痢をしている
- 朝食を抜いた



鹿沼カントリー倶楽部



鹿沼72カントリークラブ



栃木ヶ丘ゴルフ倶楽部