

## 猛暑日に実施される大会における熱中症予防対策(ローカルヒートルールの適用) について

猛暑日に実施する大会での熱中症の発症を予報するため、環境省から1時間ごとに提供される暑さ指数(WBGT)の予測値を参考に「ローカルヒートルール」を適用して大会を実施します。

ただし、WBGT31℃以上の場合、施設管理者が安全に利用できない状況だと判断されたときは、大会の延期又は中止となる場合があります。

この場合の今後の大会実施方法は、会場責任者に問い合わせてください。

### (1) 試合における対策

暑さ指数	指針レベル	対応
21～25℃	<b>注意</b> 積極的に水分補給	■ 選手の状態に注意しながら通常運営
25～28℃	<b>警戒</b> 積極的に休憩	■ 試合を連続して行わない ■ 前の試合が60分未満の場合、次の試合までのレスト(休憩)は、10分
28～31℃	<b>厳重注意</b> 激しい運動は中止	■ 60分以上の場合、レスト(休憩)は、30分
31℃以上	<b>運動は原則中止</b>	■ 7ゲーム目終了後に5分間のコート外での休憩 ■ 状況の悪化が著しい場合は一斉休憩(60分程度)

コートへのドリンク差し入れは○  
・近くの知人に頼む  
・ポイント間で  
・エンドチェンジ間で

**MTO (メディカルタイムアウト)**  
・選手自身で手当て  
・3分間程度  
・エンドチェンジ時  
・熱中症によるものは、1試合につき1人1回

### (2) 選手自身の対策

- ① 栄養、休養、睡眠を十分にとり、体調を整えて参加
- ② 暑熱順化を行い、暑さに体を慣らしておく
- ③ 早目のドリンク補給
- ④ 帽子や通気性の良いウェアを着用
- ⑤ 熱中症が重症化する前にリタイア



無理はダメです。  
勇気をもってリタイアを!



経口補水液や冷却グッズ  
を用意しよう!