【重要】熱中症のリスク及び対策について

SINCE1970
大垣カントリー倶楽部

熱中症のリスクを正しく理解、しっかり対策の上、ゴルフをお楽しみください

近年、気候変動による夏の暑さが非常に厳しく、ゴルフプレーにおいても熱中症のリスクを正しく理解し、しっかり対策の上、楽しんで頂くことが重要となっております。 当クラブにおいても下記対策を実施するとともに、特に WBGT 値（暑さ指数）が 31 を超えた場合、下記の対応を実施することといたします。

※スタート室前に WBGT 計を掲示しておりますので、スタート前にご確認ください。

【熱中症のリスクについて】

ゴルフは長時間、屋外で過ごすスポーツです。街中に比べ、標高があり、緑が多く、風が通りやすい環境にあること等から、比較的涼しく感じることもありますが、特に雨上がりの後の晴天の日などは気温、湿度共に高くなりやすく、熱中症のリスクが高まります。また、当日の体調（寝不足や二日酔い、体調不良）によってもリスクが大きく高まりますので、事前の体調管理を万全に、朝食をしっかり摂った上でプレーをお楽しみください。 熱中症の初期症状はめまい、立ち眩み、生あくび、大量の発汗などが挙げられます。これらの症状を感じた時点で、しっかりと水分を取り、身体を冷やし、無理をせずプレーを中断する勇気を持ってください。さらに症状が進むと頭痛、嘔吐、倦怠感などの症状が発生します。こうした症状が出た場合は、即時プレーを中断し、医療機関を受診してください。無理にプレーを続け、さらに症状が進むと、意識障害やけいれんといった中枢神経症状や、肝・腎機能障害、血液凝固異常などの重篤な症状が現れ、場合によっては命が危険にさらされることもあります。

【当クラブにおける熱中症対策】

・ラウンド前の体調確認（寝不足や二日酔い、体調不良の場合はラウンドをお控えください）

・日傘使用の推奨（カートに晴雨兼用傘をご用意しております）

・茶店におけるクーリングブレイクの推奨（岩塩、氷のう用氷をご用意しております）

・茶店やスタート室にて冷凍、冷蔵のペットボトル、スポーツドリンクを販売しております

・ラウンド中、体調に異変を感じた場合、積極的な中断のお声がけ

・WBGT 値 31 を超えた場合、プレー後スタート室前にて冷たいおしぼりをご用意しております

【プレーヤーが出来る熱中症対策】

・事前の体調管理を万全に（寝不足や二日酔い、体調不良でのプレーは危険です）

・プレー1 時間前には水分を補給する

・プレー当日はしっかり朝食を摂る

・服装は透湿性、通気性の高いものを着用する（白、黄色がベター）

・日焼け止め、氷のう、日傘を利用する

・こまめに水分補給をする

・プレー中のアルコール摂取を控える

・同伴競技者の体調をお互いに観察

【WBGT 値が 31 を超えた場合の対応】

・ラウンド制限の実施（1.5R の禁止）

・プレー中におけるシャツの裾出し OK（-4℃の効果あり）

・日傘の使用を積極的に推奨

・茶店での 5 分以上の休憩を推奨

大垣カントリー倶楽部