暑さ指数

WBGTを知って熱中症予防！

WBGT値

31℃以上
（気温 35℃以上）

DANGER
危険
出来る限り、風通しの良い涼しい場所に移動
高齢者の方は安静状態でも危険が高い

31℃未満
↓
28℃以上
（気温 31～35℃）

SEVERE WARNUNG
厳重警戒
熱中症の危険性が高いので、気温の上昇に注意

28℃未満
↓
25℃以上
（気温 28～31℃）

WARNUNG
警戒
熱中症の危険が増すので、激しい運動をする際は、
定期的に充分な休息をとり、水分を補給する

25℃以下
（気温 24～28℃）

CAUTION
注意
激しい運動時には熱中症が発生する危険性あり
熱中症の兆候に注意しながら定期的に水分を補給する

暑さ指数（WBGT）
気温だけでなく湿度、風速、
輻射熱を加味した熱中予防
のための指数です

暑いとき、無理なく運動を！

推奨されるプレースタイル

① 極力カートに乗るプレーをする
② 歩く場合は木陰などの日陰を歩く
③ バイザーでなく帽子を着用し、日傘を利用する
④ ハーフやコース売店で冷たい水分補給と休憩5~10分をとる
⑤ コース内でのプレー中にシャツを出すなど涼しい服装をする