

熱中症予防のための注意事項

熱中症予防のために、下記の注意事項をよく読んで、大会へご参加ください。

- <大会前> ・体調管理に気を付ける。
・適度な運動を心掛ける。
・睡眠と栄養を十分取る。
- <大会前日> ・飲酒はひかえめに。
- <大会当日> ・朝食をきちんと食べる。
・試合の1～2時間前に電解質、糖質を含んだもの（スポーツドリンク）を十分に摂取し、体内を冷やしておく。
・試合直前は、必要以上に日光にあたらない。（コート付近の日陰で待機）
・こまめに水分を補給する。
- <競技中> ・通気性の良いウェア、できるだけキャップを着用する。
 ※首に巻く熱中症対策グッズの使用可。但し、試合中落とさないよう気を付けること。
・日焼け止めを塗る。
・マスクの着用は不可。
・エンドチェンジ時、セット間は体を冷やし、水分を補給する。
 ※電動式扇風機・日傘の使用可。
・体調不良時はロービングを呼んでください。

※ 色々なグッズが出ています。使用可能かどうかわからない時は大会本部まで。

品名	プレー中	エンド交代時
ネッククーラー	○	○
クール首巻タオル	○	○
電動式扇風機（首掛用）	×	○
日傘	×	○