

強化合同練習会シングルス予選 重要なお知らせ

岐阜県高体連テニス専門部

1. 熱中症対策について【改定】

強化合同練習会シングルス予選・本戦の日は、猛暑になることが予想されます。以下に示す熱中症予防対策を、必ずとっていただきますようお願いいたします。

- ① **ドリンク**（大きな水筒など）を準備し、**スポーツドリンク等**でミネラル分（塩分）を補給する。
- ② **冷却用の氷**など**アイシング用品**を準備する。
- ③ **帽子**（白が望ましい）をかぶり、**タオル**、**日傘**、**日焼け止め**、汗の蒸散を促す**着替え**を準備する。
- ④ **体調管理**を整え、**睡眠**、**食事**をとる。十分でない場合は出場を見合わせる。
- ⑤ **選手、顧問、保護者間**で、**緊急時連絡先**を控えておく。
- ⑥ 今夏**すでに熱中症になったことのある選手は、常に顧問または保護者が見守る。**

2. 気象警報発令時

午前6時または会場までの移動途中に、

居住地域や**会場までの経路地域**に、**気象警報**が発令されている場合は、

自宅待機、安全な場所に避難してください。

解除後（2時間を目安とするが居住地域によって考慮する）、安全が確保されてからエントリーする。

時間次第では、予備日にエントリーする。

緊急時の連絡、本件に関する問い合わせ先

県委員長：長屋 友輔（加納高校） （090-9189-5092）