

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	×	○