

◆熱中症予防についてのお願い◆

本大会にご参加いただき、誠にありがとうございます。

夏季の開催にあたり、選手の皆様が安全にプレーしていただけるよう、熱中症の予防につきまして、下記の通りご案内申し上げます。ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

■ 当日の服装・持ち物について

- ・ 帽子の着用をお願いいたします。休憩中や待機中の日傘のご使用も有効です。
- ・ 経口補水液やスポーツドリンクなど、水分・塩分を補給できるものを必ずご持参ください。
- ・ 首元などを冷やせる保冷グッズ(保冷剤や冷却タオルなど)およびクーラーボックスのご持参を推奨します。
- ・ ウェアは吸湿性・通気性に優れた、白を基調としたものがおすすめです。
- ・ タオルや着替えをお持ちいただき、汗をかいた際にはこまめにふき取りましょう。

■ 熱中症予防のための対策

- ・ **体調を整えてご参加ください**

前日は十分な睡眠を取り、当日に向けて万全の体調をお越してください。

寝不足や体調不良（下痢等）の際は、無理をせずご参加をお控えください。

- ・ **水分・塩分をこまめに補給しましょう**

喉が渇く前の補給が熱中症予防のポイントです。

試合の前後はもちろん、試合中や待機中にも定期的な補給を心がけてください。

スポーツドリンクや塩分補給タブレットのご活用が効果的です。

- ・ **試合中は身体を冷やす工夫をしましょう**

首の後ろ（頸動脈）を保冷剤などで冷やすと、体温の上昇を防ぐのに有効です。

また、わきの下や股の間も同様に太い血管が通っており、冷却効果が期待できます。

首元は直射日光が当たらないよう、襟を立てるなどの工夫もおすすめです。

■ 体調に異変を感じた場合

関東テニス協会の方針のもと、本大会は全ての試合でヒートルールが適用されます。

以下の QR コードから「ヒートルールとメディカルルールの運用について」を確認してください。

体調に異変を感じた際は、速やかにロービングアンパイアに申し出てください。選手の安全を最優先に対応いたします。

（ヒートルールとメディカルルールの運用について）

