

### 第36回豊の国ねりんピックに参加される選手、役員の皆様へ ～熱中症対策についてご協力のお願い～



- ◎ 大会前、大会期間中は検温等を行うなど、各自で体調管理に努めるとともに、十分な休養を確保し免疫力を高める（感染症等に対する）感染リスクの高い行動は避けるなど、大会参加に当たり健康管理を徹底してください。
- ◎ 次のことに該当する場合は、参加をしないでください
  - ・ 体調がよくない場合  
例：（疲労、けん怠感、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢、咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - ・ トレーニング不足等があるなど自身も疲労感が高い場合は大会への参加を見送ってください。
- ◎ タオル、水分補給のできるスポーツドリンク等を持参してください。  
（熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する）  
※休憩を取ること等、無理をしないよう熱中症に気を付け、喉が渇く前に適宜水分補給をしてください。
- ◎ 競技中および終了後、めまい、頭痛、吐き気などの症状を発症した場合は、競技会場の救護関係者に対して申し出、競技団体関係者は速やかに対処、処置をしてください。



#### ◇その他◇

- ◎ 屋内試合会場は、飲食可能な場所で水分等の補給をし、適宜換気を行うため ご協力ください。
- ◎ 原則として、ゴミは持ち帰ってください。
- ◎ こまめに、石鹸を用いて30秒以上手洗いをしてください。タオルの共用しないでください。
- ◎ スムーズな運営にご協力ください。

