

熱中症予防について

今年度の夏も猛暑が予想されます。以下の内容を参考にして、選手は熱中症予防対策をして大会に参加してください。大会時に少しでも違和感等を感じた場合には無理をしないでください。

- ・こまめな水分補給をすること。
- ・試合中以外は日傘などを使用して日陰で待機すること。
- ・試合中は帽子を着用し、直射日光を避けること。
- ・待機中、または試合休憩中に体を冷やせるものを準備すること。