

プレーヤーの皆様へ

当クラブでは、35度を超える猛暑日予報がだされた日は、プレー前1本、ハーフターン時に1本の計2本、凍ったお水（ペットボトル）をプレゼントさせていただきますので、体を冷やすことや水分補給にぜひお役立てください。

また、コース内の1番東屋、4番売店、7番東屋、10番東屋、13番売店、16番東屋にはエアコンが設置されておりますので、体温を下げるための涼としてご利用ください。

尚、真夏のゴルフにおける熱中症予防及び対策として以下のことにご留意いただきプレーしていただきますようお願いいたします。

<プレー前>

- ・前夜の睡眠不足は大敵、十分な睡眠時間を摂るように心がけてください。
- ・朝食は可能な限り摂ってください。
- ・プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らしておくことも大切です。

<準備するアイテム例>

- ・水・経口補水液やスポーツドリンク・塩分補給のための飴や梅干しを摂取してください。
- ・氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備・使用してください。

<プレー中>

- ・帽子の着用と日傘を利用してください。
- ・極力乗用カートでのプレーを選択しまよう。歩いてのプレーの場合には、なるべく木陰などの日陰を歩くようしましょう。
- ・こまめな水分補給(3ホールまでの目安として約250cc、ハーフで約750cc)を行ってください。
- ・コース売店やエアコンが設置されている東屋に立ち寄り休憩しましょう。
- ・同伴プレーヤーやキャディの体調をお互いに観察するようにしてください。
- ・体調に少しでも異変を感じたら途中でプレーを止める勇気をもってください。

<プレー後>

- ・シャワーや入浴後などで体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰りましょう。
- ・プレー後に体調が優れない場合は、すぐに医療機関で受診してください。

東松苑 GC