

2024年6月吉日

会員各位
来場者各位

東松山カントリークラブ
理事長 小松 孝一
(株)東松山カントリークラブ
代表取締役社長 山田 幸良

夏期の熱中症対策についてのご案内とお願い

新緑の候、会員の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は、クラブ運営に格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、2024年5月12日開催の理事会・取締役会におきまして、下記の通り「夏期の熱中症対策」が決定されましたので、お知らせいたします。

ここ数年、夏の高温が続きプレー環境が厳しさを増しています。その中で、プレーヤー及びキャディの健康を守るため、**関東ゴルフ連盟作成の「高温時における具体的な行動指針(ガイドライン)」**を基に検討した結果、以下の通りの対策といたくご理解、ご協力をお願いいたします。

「プレーヤーへの推奨事項」も併せて同封しますので、参考にしていただきますようお願いいたします。

記

1. 営業に関して

- 7月23日(火)から9月1日(日)まで、営業時間を15分繰り上げます。
(トップスタート7時45分、最終スタート13時45分)
- 熱中症警戒アラート及びWBGT実測値をマスター室前、各コース売店に掲示し注意喚起を行います。セルフメディカルチェック表を掲示しますので、各自チェックをお願いします。
- コース売店、マスター室でアイススラリーを販売します。ハウス売店で氷嚢や冷却グッズを販売します。

2. プレーに関するヒートルール

1) 1.5R プレー

埼玉県に熱中症特別警戒アラートまたは熱中症警戒アラートが発表された場合、もしくはWBGT実測値が31を超えた時点で中止とします。

2) ハーフで必ず休憩を取ってください（原則）

キャディ付きの場合は必ず休憩を取るようお願いします。

3) コース売店では休憩してください。

コース売店でキャディも同伴で5分間の休憩を取ってください。

ハーフのラウンド時間を2時間20分以内とします。

4) ドレスコード

猛暑時に適した通気性、吸湿性、乾燥性の良い白を基調とした熱を吸収しにくい服装にしましょう。期間（ジャケット着用免除期間）によりプレー時のみシャツの裾出しを許容します。積極的に裾出しを推奨するものではありません。

ハウス内では他の人の気分を害することのないよう、節度のある身だしなみを徹底してください。

3. 競技、懇親会に関するヒートルール

1) クラブ競技（月例杯、水曜杯、木曜杯等 競技委員会主催）

①基準：熱中症特別警戒アラートが発表になった場合（前日 PM14 時）

対応：競技は中止とします（プレーは任意）

②基準：熱中症警戒アラートが発表になった場合（前日 PM17 時もしくは当日 AM5 時）

対応：9H 競技とします（9H 以降のプレーは任意）

③その他：キャンセル料

対応：熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートが発表された場合は徴収しません。

※9H でプレーを終了した場合の料金は、キャディフィ、カートフィが半額となります。

※以上①②の告知は HP で行います。

2) クラブ懇親競技（フェロウシップ委員会主催）

対象競技：7月15日開催「家族競技」は前半のハーフ集計とします。

（後半のプレーは任意）パーティは開催しません

※詳しくは HP をご確認ください。

3) 賀寿の会（6月18日開催）及び、松樹の会（8月3日開催）

前半のハーフ集計とします（後半のプレーは任意）パーティは開催しません

※詳しくは HP をご確認ください

以上

プレーヤーへの推奨事項（関東ゴルフ連盟ガイドラインより）

1) プレー前

- ・前夜の睡眠不足は大敵、十分な睡眠時間を取るようにしましょう。
- ・前日の過度な飲酒を控えるようにしましょう。
- ・WBGT の予測値を参考に、氷嚢や冷却パック等を準備しましょう。熱中症警戒アラートが発令された場合は中止することも含め検討しましょう。
- ・水分や塩分補給用にスポーツドリンクや飴、塩分タブレット等準備しましょう。

2) プレー中

- ・必ず帽子を着用し日傘も利用しましょう。サンバイザーは猛暑時には適しておりません。
- ・ゴルフ場のドレスコードに沿って、通気性、吸湿性、速乾性の良い白を基調とした熱を吸収しにくい服装にしましょう。
- ・極力乗用カートを利用し、歩く場合にはなるべく日陰を歩くようにしましょう。
- ・計画的にスポーツドリンクでこまめな水分補給をしましょう。
- ・コース売店には必ず立ち寄り体温を一時的にも冷やすために休憩し、セルフメディカルチェックをしましょう。
- ・ハーフ終了後には40分程度休憩し、その間に着替えや手掌前腕冷却などの身体冷却をしましょう。休憩中もアルコールは控えましょう。※高温時のアルコール摂取に関しては、医学的観点から推奨しません。
- ・同伴プレーヤーの体調をお互いに観察するようにしましょう。
- ・体調に少しでも異変を感じたら、その場でプレーを止め、応急処置をしましょう。

3) プレー後

- ・体重や尿の色を確認し、適切に水分補給ができたか確認しましょう。
- ・着替えをし、身体冷却をして身体を休めてから帰りましょう。
- ・体調がすぐれない場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。