

自転車競技専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名
(所属校名)

齋藤 真弘
今市工業高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・事前に大会参加者に対して熱中症に関する諸注意を周知しておく。
- ・熱中症対策にドリンクを用意しておく。
- ・熱中症指数計や雷探知器等を用意しておく。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・熱中症指数計を用いて熱中症の危険度を注視し、必要であれば日程変更等の措置を取る。
- ・天気予報を注視し、参加者に危険が及ぶと判断された場合は安全の確保に努める。
- ・風邪気味や身体がだるいなど体調が悪い場合は参加を見合わせる。
- ・大会前日から喉の渇く前にこまめに水分を補給する。また、塩分も普段より多めに摂取する。
- ・大会中は可能な限り風通しの良い日陰に入る。
- ・レース開始前からこまめに水分を補給する(15分～20分毎に50～100ml程度)
※ペットボトルを一気に飲みほすような飲み方ではなく、少しずつ飲む。
※水分だけではなく塩分も補給する。
- ・大会中は水や冷却シート等を使って体温の上昇を抑える。
- ・できるだけ帽子を被り、直射日光から頭部を守る。
- ・レース終了後は日陰に入り、水分・塩分補給に努める。

参考文献