

酷暑による活動時の注意について

日頃より、本協会の諸事業に対しまして、ご理解・ご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、各事業で酷暑による体調不良者が出ており、その中には救急搬送される事例もありました。今後も気温が高い日が続くことが予想されるため、活動については、下記の点に注意していただきますようお願い申し上げます。

なお、室内での活動時、WBGT（暑さ指数）が31以上（運動は原則中止）の場合は、激しい運動を避けるようお願いいたします。

記

- 体調不良の場合は、各事業への参加を控えてください。
（活動中、体調が優れなくなった場合は、速やかに指導者に申し出る）
- 飲み物は、極力スポーツドリンクを摂取するようにしてください。
- 食事のタイミングに注意をしてください。
（食後すぐの活動は極力避けるようお願いいたします。）
- 規則正しい生活習慣を心がけてください。

令和5年8月17日

（公財）群馬県スポーツ協会スポーツ推進課

TEL:027-234-5555