

## 熱中症に関する注意喚起

昨年度は猛暑により関東ロングセレが中止となりました。今年もロングセレ当日は猛暑が予想されます。日本で一番暑いと言われる埼玉県での開催ですので体調管理には各自が責任を持って十分な注意をしてください。

主な熱中症対策として

- ・適切な食事をとること
- ・睡眠不足だと発症しやすいので前日の睡眠を充分にとること
- ・水分や塩分の補給を徹底すること（必要に応じて食料や飲料を携帯してください。特に電解質を補給できるサプリなどの携帯を強く推奨します。）
- ・体調不良の場合は出走を見送ること
- ・前日夜のアルコール摂取を控えること

が挙げられます。熱中症にならないよう、これらの対策を充分にとってください。

体が暑さに慣れていない状態で気温が急上昇する場合は非常に危険です。入念にアップを行い、徐々に暑さに体を慣らすようにしてください。

また、熱中症に罹患し体調が悪化した状態で無理に競技を続行すると、意識不明などの重体に至る危険性があります。レース中に少しでも体調が悪化した場合は速やかに競技を中断し、近くの救護所で手当を受けてください。

新入生などの競技に慣れていない選手にはクラブの上級生やオフィシャルが責任をもってこれらの事項を伝え、万全の状態で出走させてください。