

アースランクラブ熱中症対策ガイドンス

最近の夏は異常な高温になっており、大会事務局として安全な大会運営を心がけるとともに参加者への熱中症予防対策の徹底をお願いしています。

◆大会運営の熱中症対策基準

- 1 コース上に約 800m～1000m ごとに給水ポイントを設置する
- 2 給水ポイントに被り水設備を設置する
- 3 コース上に臨時の救護所を設け、本部に現地救護所を設置する
- 3 メディカルスタッフ（救命救急士を含む看護師 3 名）を派遣する
- 4 救護所に A E D と救護 B O X を配備する
- 5 コースに 2 0 0 m 毎に立哨員（誘導員）を配置する
- 6 立哨員に無線機とスマホによる緊急連絡体制を確立し、緊急時発生 3 分以内にメディカルスタッフ直行、5 分以内にファーストエイド体制をつくる
- 7 全員参加の競技説明でこまめな水分塩分補給を推奨する
- 8 熱中症警戒アラートが発狂されたときは、コースの変更及び短縮、周回数の減数など緊急の対策をとる。

◆参加者への熱中症対策の啓蒙活動

- 1 事前、次の注意事項を 2 回メールで周知する（大会までに暑熱順化を徹底）
 - 1) 汗を流す（特に短時間でもいいので屋外で）
 - 2) 短時間、帽子を被って直射日光に当たっておいてください。
 - 3) 持病のある方は念のためにドクターの診察を受けておいてください。
 - 4) 寝不足や疲労など極力さけ体調を整えてください。
 - 5) この 10 日間は暴飲暴食を慎んでください。
 - 6) 記録を狙っての無謀な練習過多は避けてください。

◆参加者への支給品

- 1 冷たい水・スポーツドリンク、マラソン梅干し、塩分タブレット、塩キュ-uri など

2025年7月1日 決定公開

NPO 法人日本アウトフィットネス協会
アースランクラブ競技委員会