

2024年7月5日

ご来場の皆様へ

## 猛暑日のプレーに関する注意喚起のお願い

当クラブでは熱中症対策の一環として、以下のことを推奨すると共に注意喚起いたします。

- ・プレー前夜の寝不足は厳禁
- ・前夜のアルコール摂取は控えめに、プレー中や昼食時も控えめに
- ・朝食はしっかり摂取
- ・プレー時刻 1 時間前には、水分補給
- ・スポーツドリンクを準備し、こまめな水分補給の習慣化
- ・服装は、透湿性・通気性の良い服装(白色・黄色)
- ・サンバイザーではなく帽子着用(白・黄色がベター)の励行
- ・インナーシャツやアームカバーの着用を推奨する
- ・氷嚢(アイスバッグ)を準備する
- ・UV カット機能付きゴルフ傘を使用する
- ・サングラスをかける

決して無理はされないようお願いいたします。

支配人