

かなり厳しい暑さです。試合は次の形で行います。

5ゲームごとに 10分休憩

休憩は冷房の効いた室内で

氷・タオルもこの部屋にまとめています。

10分間の過ごし方（目安）

0-1 分

まず飲む

スポーツドリンクまたは経口補水液を飲みます。

1-5 分

手のひらと首を冷やして座る

氷水に手首まで入れる、保冷剤を首に当てる。サーキュレーターやうちわの風を送ります。

5-8 分

濡れタオルをかけて送風

顔と腕に濡れタオルを当てたまま、風を続けます。

8-10 分

もう一口飲んで、動いてから戻る

復帰の1～2分前に室外へ出て、外の気温に慣らしてからコートに入ります。

このサインが出たら、すぐプレーを止める

● 汗が急に止まった

● 頭痛・吐き気を訴える

本人が言い出せないことがあります。気づいた方はすぐスタッフへ声をかけてください。

推奨持ち物

■ 帽子

■ 着替え

■ タオル

■ 氷のう

■ 冷たい飲み物

■ アイススラリー

アイススラリーは、凍らせた飲み物を半解凍にしたシャーベット状のものです。体を内側から冷やす効果が高く、前日に凍らせておくだけで用意できます。