

# 熱中症予防 段階的ヒートルール(案)

磐田市テニス協会

★1時間ごとの測定で温度が上昇したら、切りの良いタイミングで採用

WBGT	熱中症	進行(これより短いパターンを選択)
21℃以下	ほぼ安全	1セット6-6タイブレーク、8ゲーム先取
25℃以下	注意	1セット6-6タイブレーク、セミアド。8ゲーム先取セミアド。
26～27℃	嚴重注意	1セット6-6タイブレーク、ノーアド。8ゲーム先取ノーアド。
28℃以上 で適用	警戒	1ゲームごとの水分・塩分補給、ベンチ休憩60秒以内。
		チェンジコート時の休憩90秒から120秒に延ばす。
		試合終了後の休憩時間を30分(体温低下・心拍数安定まで)取れる。
28℃以上	警戒	6ゲーム先取、セミアド
29℃以上	警戒	6ゲーム先取、ノーアド
30℃以上	警戒	2-2より1セット、ノーアド
31℃以上	嚴重警戒	4ゲーム先取、セミアド。またはスーパータイブレーク
33℃以上	嚴重警戒	大会中断。下がるまで待機。(コート上へ水撒きなど)

\*)コート上はかなり温度が上がる可能性があるため、今年7月～9月の大会で計測しながら、その都度判断する。

\*)測定温度と大会進行結果より、理事会にて内容を改定する。