

【真夏時のプレー時における注意事項】

<プレー前>

- ・前夜の睡眠不足は大敵です。十分な睡眠時間をとるように心がけてください。
- ・朝食は必ずとりましょう。
- ・プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らしておきましょう。
- ・当日のプレーに関する可否は、プレーヤー様の自己判断となります。

<準備するアイテム例>

- ・水・経口補水液やスポーツドリンク、塩分補給のための塩タブレット・飴や梅干しを用意しましょう。
- ・身体を冷やすための氷のうや冷却パック・スプレー等を準備しましょう。
- ・ドレスコードを遵守の上、できるだけ風通しの良い服装を選びましょう。

<プレー中>

- ・帽子、サングラスの着用と日傘を利用しましょう（日傘は非常に効果があります）。
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・コース売店には立ち寄り、休憩しましょう。
- ・過度なアルコール類の摂取は脱水症状の原因にもなります。プレー中は節度をもってお楽しみください。
- ・同伴競技者やキャディの体調をお互いに観察するようにしてください。
- ・体調に少しでも異変を感じたらプレーの中止を強く推奨します。

<プレー後>

- ・シャワーや入浴などで体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰りましょう。
- ・プレー後に体調がすぐれない場合は、すぐに医療機関を受診してください。

【キャディへの配慮】

- ・夏期期間中はクールダウンのため、同行キャディがカートに同乗、売店内に入る場合もございますのでご理解ください。
- ・6月中旬から9月の間キャディ付きは1ラウンドに制限し、それ以上はセルフとします。
- ・キャディ付組は暑さ指数の数値によらず、期間中のスルーリクエストを中止させていただきます。〔期間延長する場合あり〕
- ・全キャディはスタート前にセルフチェックシートを記入し、それを基に、倶楽部側の判断により活動を制限する場合があります。その際、セルフでのプレーをお願いすることがありますのでご理解ください。