

新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い

この度は本大会にご参加いただき誠にありがとうございます。下記をお願いをご了承のうえ、エントリー手続きを進めていただきますようお願いいたします。尚、少しでも体調不良を感じた際には、参加をお控えくださいますようご留意のほど宜しくお願い致します。

■大会当日の対応

1. 「新型コロナウイルスについての確認書」にご記入の上、試合当日ご提出ください。（事前にご記入いただける場合はPDFをダウンロードの上、当日ご提出ください。）
2. 大会本部前でのアルコール消毒にご協力ください
3. 会場内ではマスク着用してください。コート内では不要です
4. 受付にお並びの際は2mを目安に間隔を確保するよう努めてください
5. 待機中の3密を避けて、ベンチなどにお座りください
6. 握手は禁止です（お辞儀や、ラケットでのタッチなどを推奨しています）
7. 隣コートからのボールは直接手で触れず、ラケットで返球をしてください
8. コートチェンジは時計周りで反対側のエンドに移動をしてください
9. 試合前後は手洗い・うがいを徹底してください
10. 会場施設内、大声での会話は控えてください
11. 施設内更衣室、喫煙所は使用禁止の場合があります
12. 会場内での食事はお控えください
13. 酷暑の時期、冷房の効いた室内は使えませんので、熱中症対策特に水分補給などの用意は十分をお願いいたします

■大会日以降の対応

大会当日以降、2週間以内に新型コロナウイルスへの感染が判明した場合は、クイーンスポーツまでご連絡をお願いいたします。

大会本部

新型コロナウイルスについての確認書

1) 大会名 第1回札幌オータムシングルステニス大会

3) 当日朝の体温 _____度

4) 大会前2週間における下記の事項の有無○で囲んでください。

- | | |
|---|---------|
| ア) 平熱を超える発熱 | なし ・ あり |
| イ) 咳、のどの痛みなど風邪の症状 | なし ・ あり |
| ウ) だるさ(けんたい感)、息苦しさなどの症状 | なし ・ あり |
| エ) 臭覚や味覚の異常などの症状 | なし ・ あり |
| オ) 体が重く感じる、疲れやすい等の症状 | なし ・ あり |
| カ) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた人との濃厚接触 | なし ・ あり |
| キ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方 | なし ・ あり |
| ク) 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触 | なし ・ あり |

※上記項目に1つでも「あり」にあてはまる場合、大会参加をお控えください。

上記に相違ありません

2020年____月____日

参加者氏名 _____

熱中症にならない為に

1. 熱中症とは

熱失神：めまい、失神など。呼吸回数が増加、唇のしびれ、脈が速くなる

熱疲労：脱水による症状。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など

熱けいれん：足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおきる

熱射病：意識障害、頭痛、吐き気、めまいなど

主に大量の汗をかき、十分な水分や塩分を補給できない際に発症します

2. 応急手当

熱失神・熱疲労：涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、水分補給

足を高くし、末梢から中心部に向けてのマッサージも有効

熱けいれん：生理食塩水（0.9%）を補給する

熱射病：体を冷やしながら一刻も早く病院へ

全身に水かける、首の後ろ、わきの下、足の付け根を直接冷やすなど

3. 水分・塩分補給

大量に汗をかくと水分と一緒に塩分も失われる為、血液の塩分濃度が薄くなります

市販のスポーツドリンク等は汗とほぼ同じ役割の電解質や

マグネシウム・カルシウムといったミネラルを含むので、

胃腸に負担をかけずに体に素早く吸収され手軽に摂取できます

長時間の運動には食塩濃度をやや高くする事や、エネルギー源の糖質の摂取も効果的



試合に向けて

服装：吸汗性、通気性のよいもの

熱を吸収しにくい白色を選んで着る

帽子や日傘を利用する

必需品：ジャグ（氷をたくさん入れて）

クーラーボックス（ドリンクや食品を）

タオル（濡らして冷やす用に一枚余分に）

着替え（1着2着多めに準備を）

夏のハードコートの表面温度は 40 度以上にもなると言われています。

オムニコートやクレーコートは大丈夫と油断をしてはいけません。

のどが渇く前に十分な水分補給、塩分補給が必要です。

体調管理をしっかりと行うことが勝利への第一歩です！！