

平成 28 年 6 月 20 日

## 熱中症対策で安全な夏を

一般社団法人兵庫県サッカー協会

1 種（社会人、大学生）

2 種（高校生）、3 種（中学生）

登録の皆様へ

チーム関係者の皆様へ

一般社団法人兵庫県サッカー協会

会長 稲垣 嗣夫

ますます暑くなっていく日本の夏に、競技者、審判員、関係者が安全にサッカー・フットサルを行えるよう本年 3 月 10 日に、公益財団法人日本サッカー協会(JFA)より、熱中症対策ガイドライン（別紙資料）が示されました。

当協会におきましても、このガイドラインを遵守して安全にサッカー・フットサルを行えるよう次のように決定いたしました。7 月～9 月の暑い時期をむかえるにあたって、熱中症にならないように遵守をお願いいたします。6 月もまた、暑熱馴化が出来ていないため、同様に注意してください。

本事項は、当協会が主催する大会／試合等では、遵守を求められます。他の組織や団体の方々に拘束するものではございませんが、情報共有いただけると幸いです。

### 競技者の皆様へ

- ① 対象期間は、6 月中旬頃から 9 月中旬頃としますが、この期間以外でも気温、湿度の高い日は、WBGT 値(暑さ指数)を計測して対応して下さい。大会／試合、練習会も対象とします。
- ② WBGT 値が、28℃、31℃を超えたときは、運営責任者は、飲水タイム、Cooling Break、試合中止など、各規定に沿った対応を行います。万一の事故の際には、運営責任者が、損害賠償責任を負う可能性がありますので、お互いのためにご理解をお願いいたします。
- ③ 体調不良、寝不足、疲労がひどいなどの時には、試合、練習を休むことも考慮して下さい。熱中症は、体調不良が一番の原因です。二日酔い、徹夜明けはNGです。
- ④ 頻繁に水分補給して下さい。試合前の喉が渇く前からこまめに摂取して下さい。できるだけスポーツドリンクを飲んで下さい。スポーツドリンクが飲めない会場では、水とともに塩飴をなめるなどして、電解質を補給して下さい。水だけを摂りすぎる低ナトリウム血症にご注意下さい。
- ⑤ 試合、練習中に気分が悪くなったときは、早めに切り上げてください。安全が一番です。
- ⑥ 身体を冷やす準備をして下さい。ハーフタイムや試合終了後、Cooling Break の時には、氷で首、脇の下、足の付け根等の血管を冷やして、体温を下げることも行ってください。
- ⑦ 簡易テントなどを設営して、日陰を作って休憩して下さい。（施設側の許可が必要な場合もあります。）

## 運営責任者、運営を行うチーム関係者及び審判員の皆様へ

原則（一社）兵庫県サッカー協会の運営責任者が、注意、判断いたしますが、会場には、運営責任者のいない、いわゆる自主運営の大会／試合等もあります。その場合には、会場にいる審判員、チームの皆様が自ら、ご注意、ご判断いただかなければならない場合があります。その場の関係者で積極的に話し合い、対応を検討して下さい。WBGT 指数計の借用、返却につきましては、各々活動されている所属委員会にお尋ねください。

上記、「競技者の皆様へ」をご参照の上、下記事項も合わせて遵守いただけますよう、お願いいたします。

- ① 会場では、WBGT 指数計で計測を続け、記録用紙に時間ごとの値の記入をお願いいたします。記録用紙は、（一社）兵庫県サッカー協会の HP から、ダウンロードしていただけます。試合の翌日に（一社）兵庫県サッカー協会事務局へご報告をお願いいたします。
- ② WBGT 値が、31℃を超えた場合は、試合、練習の中止、延期を判断して下さい。キックオフまでは、運営責任者が、ハーフタイムでは、主審が判断します。中止や延期になった場合、その試合がどう取り扱われるかは、事前に決まっています。この場合、所属委員会の担当者へご連絡をお願いいたします。
- ③ WBGT 値が、28℃を超えた場合は、1 種及び 2 種では、Cooling Break または飲水タイムを行ってください。3 種では、Cooling Break を行ってください。
- ④ 熱中症対応の可能な救急病院の連絡先、場所等を事前に確認しておいて下さい。
- ⑤ 付近の自動販売機（欠品注意）の場所、コンビニエンスストアの場所等を把握し、飲料を購入したい方への案内の準備をしておいて下さい。

※Cooling Break は、前後半各 1 回で、1 回あたり 3 分間です。タイミングは、おおよそ前後半それぞれ半分くらい経過した頃に主審の判断になります。日影に入って休み、スポーツドリンクを摂って、氷などで身体を冷やして下さい。必要であれば、着替えてください。

※飲水タイムは、前後半各 1 回で、1 回あたり 30 秒～1 分間です。タイミングは、両チームに有利、不利が生じないときに行ってください。場所は、両チームベンチ前のライン上です。

詳細は、別紙資料 **JFA 熱中症対策ガイドライン**及び **FAQ** をご確認ください。

ガイドライン [https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_guideline.pdf](https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf)

FAQ [https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_faq.pdf](https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_faq.pdf)

本件に関するお問い合わせ （一社）兵庫県サッカー協会事務局

電話 078-232-0753

FAX 078-232-4647

E-mail : [info@hyogo-fa.gr.jp](mailto:info@hyogo-fa.gr.jp)