

NOBY SPORTS CLUB 熱中症対策について

NOBY SPORTS CLUB事務局

1. 目的

NOBY SPORTS CLUBでは夏季の熱中症対策としてマニュアルを策定し、万が一の対応に備えております。
会員様におかれましても日頃の体調管理、体調不良の際の連絡体制について改めてご確認いただき受講をお願いします。また
クラス中止の判断基準も設けておりますのでご確認お願いいたします。

2. 講習参加の注意点とNOBYの役割

会員さま

講習参加のご注意点

NOBY

【事前準備】

- ①体調が悪い時は無理せず振替等をご活用ください
- ②十分な水分（ミネラルが含まれたもの）をご持参ください
- ③コーチが開始時に実施する体調チェックにご協力ください

【講習中】

- ①体調がおかしいと感じたら無理せずコーチ・アシスタント
お申しつけください
- ②体調に異変が生じた場合は、登録のお電話番号にご連絡
します。常に電話が出られる状態にしておいてください
こんな症状は注意

軽症（Ⅰ度）	中等症（Ⅱ度）	重症（Ⅲ度）
現場での応急処置で 改善できるレベル	医療機関での受診が必 要なレベル	直ちに救急搬送が 必要なレベル
立ちくらみ	激しい頭痛	意識障害
生あくび	吐き気・嘔吐	けいれん
大量の発汗	倦怠感	体温が非常に高い
こむら返り	集中力の低下	まっすぐ歩けない

【事前準備】

- ①必要な応急処置グッズをご用意しています
- ②WBGT計にて測定し、講習の可否を判断します
- ③コーチが開始時に実施する体調チェックにご協力ください

【講習中】

- ①メイン・サブ両コーチまたはアシスタントにより適宜体調
チェックを実施し声掛けをします
- ②3. クラス中止の判断基準（WBGT基準）に応じて判断。
臨機応変に対応し自由に給水できる環境を作る
- ③今津・長居・森ノ宮の各拠点で対応策を確立しています
- ④応急処置フローにより適切な判断をします。症状によっ
ては救急搬送させていただきます
- ⑤発生時の連絡

コーチまたは事務局

緊急連絡先（第1⇒第2）

※第1がご本人の場合は第2へご連絡いたします

3. クラス中止の判断基準（WBGT基準） ※判断のタイミング

環境省が推奨する「暑さ指数（WBGT）」を基準とし、基準を上回る場合は活動を制限または中止する

WBGT値	気温の目安	警戒レベル	対応方針 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
31℃以上	35℃以上	危険	原則運動を中止する 【今津】体育館メニューへ変更 ※クラスごとに判断 【今津（サッカー）】講習中止（振替可） ※判断は15:00 アドバンスは16:00 【長 居】講習中止（今津への振替可） ※判断は16:00 【森ノ宮】原則実施場所を変更（中止の際は今津への振替可） ※判断は16:40
28～31℃未満	31℃以上	嚴重警戒	激しい運動は中止 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動 は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する 暑さに弱い人は運動を軽減または中止
25～28℃未満	28℃以上	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる
21～25℃未満	24℃以上	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する

4. 講習振替について

3. クラス中止の判断基準（WBGT基準）に基づき、講習を中止する場合は、別日（年度内）に振替えて受講いただけます

※通常時の振替と同じくSmartHello内の「振替」よりご登録ください

※通常の振替2回/月を超えて申請が可能ですが、本振替が3回目以上となる場合や翌々月以降への振替はシステム上Smarthello
からのご登録が出来ませんので事務局までメールにてご連絡ください