

大会参加者へのお願い

中国テニス協会
会長 安東善博

日ごろは、テニス競技の普及・振興にご協力をいただき、お礼を申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染が始まってから2年余り経過しました。今なお感染者が発生しており、収束の見通しがなく今後も感染拡大の予断を許さない状況があります。

中国テニス協会としては、数多くの大会を開催したいと考えており、そのためには参加者（選手、保護者、指導者、大会関係者）が常日頃からコロナウイルスの感染に注意することが必要であり、競技会場においてもその対策が必要と考えます。また、気温の上昇とともに熱中症に対しても注意が求められます。

競技に参加するときには、健康情報管理システム HeaLo の実施、健康チェックシートの提出など大会実施要項を遵守していただくとともに下記項目の再確認及び実施をお願いします。

新型コロナウイルス感染対策

・日々の体調管理

検温、体調確認

大会当日の体調に不安がある場合は大会スタッフに相談してください

・感染リスクの低減

手洗い消毒、マスク着用、換気などの感染防止策

3密（密接、密集、密閉）の回避

積極的なワクチン接種

身近な人の感染確認

・試合時の注意事項

プレイ中、お互いの距離を、2メートル以上確保

ベンチ、ネット、審判台に手で触れない

ベンチに座る際も社会的距離を確保

試合の始めと終わりの挨拶は握手ではない方法で

プレイ中は手で顔に触れない

テニス施設のルールを守る

熱中症予防

①事前対応

(ア) 睡眠：しっかりと睡眠をとり、体調管理を心得る。睡眠不足の状況では午後に深部体温の上昇が大きくなる。

(イ) 休憩時間：暑さが厳しい日や、運動あるいは作業を始めた際の時期は運動強度に応じてしっかりと休憩時間をとり、水分補給や身体を冷却する時間を練習あるいは仕事のスケジュールの中に組み込んでおく。

②試合向け対策

(ア) 服装：気候に合わせた服装をこころがける。通気性、吸湿性、速乾性の良いもの、明るい色で緩いもの。

(イ) 帽子：通気性の良い素材でできた、大きなつば付きの白色の帽子が最も効果的です。

(ウ) 日傘と日焼け止め：紫外線、近赤外線による身体への影響を低減させます。

● 皮膚の日焼けを防止し、それによる身体の疲労感を軽減させます。

● 紫外線による「しみ・しわ」や皮膚癌等の原因を低減させるだけでなく、近赤外線による肌表面温度の上昇と暑さ感覚を低減させます。

(エ) 水分補給：運動前後に体重測定をして運動中の発汗量を知ること、運動中および後の水分補給の目安を知る。

● 運動していない間も尿の色が薄い黄色、あるいは透明であるように水分補給を心がける。

(オ) 冷却

● 休憩の際にアイスタオルの使用、魔法瓶にいった氷水の補給、涼しい場所で休むことによって深部体温の急な上昇を抑える。

● 深部体温の上昇や血液量の減少を抑えることで、運動パフォーマンスの低下を防止する。

以上