

## セルフメディカルチェック



プレー前のチェック

該当項目に  してください。

朝	チェック項目	昼
<input type="checkbox"/>	睡眠不足	
<input type="checkbox"/>	二日酔い	
<input type="checkbox"/>	熱がある、熱っぽい	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	のどが痛い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	風邪をひいている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	お腹の調子が悪い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	朝食を抜いた	

体調の不調を感じた場合

自己の責任において

プレーを中断してください。

同伴者の体調にも注意をお願いします。

このチェック表はご提出不要です。

## お願い

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・大量発汗等の症状があれば、速やかにプレーを中断して当クラブのスタッフまでお申し出ください。

緊急時には、無線・携帯電話などを使ってマスター室まで連絡ください。

☎ 042 - 989 - 3132

気温31度または WBGT値28度以上に達した場合、

**熱中症警報** を発表します。

カートナビにてお知らせします



その場合、

クールスポット [ 5番・13番 ]

売店 [ 7番・16番 ] で、

**5分間休憩** を取ってください。

🏌️ 高麗川カントリークラブ