

北名古屋ふれあいスポーツクラブ（鴨田・西春・白木・五条・栗島・東）活動中止基準

スポーツサークル・スクール、イベント等において、会員の皆様の安全面を考慮し、下記表の基準により活動の実施・中止の判断をしますので、ご理解下さい。

〔北名古屋ふれあいスポーツクラブ事務局
（市役所 スポーツ課内）〕

1 熱中症予防に関する基準

暑さ指数(WBGT) (※1)	環境省における熱中症予防運動指針		スポーツクラブ対応 (6月～9月の間は、各活動場所において暑さ指数を計測します。)
31 以上	【危険】 運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> 特別な場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。 	<ul style="list-style-type: none"> 活動中に暑さ指数が31以上になった場合は、その時点で、活動中止とします。 ※開始時に既に超えている場合も中止とします。 (空調設備のある施設は除く)
31 未満 28 以上	【厳重警戒】 激しい運動は中止	<ul style="list-style-type: none"> 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、塩分の補給を行う。 ※暑さに弱い人は運動を軽減または中止 	<ul style="list-style-type: none"> 活動中に暑さ指数が28以上になった場合は活動中止とはしませんが、参加者に状況を知らせるとともに10～20分おきに休憩をとり、水分や塩分を補給してもらいます。また、状況によっては活動を中止します。
28 未満 25 以上	【警戒】 積極的に休憩	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 参加者に状況を知らせるとともに、適宜休憩をとりながら、水分や塩分を補給するよう参加者に呼び掛けます。
25 未満 21 以上	【注意】 積極的に水分補給	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	
21 未満	【ほぼ安全】 適宜水分補給	<ul style="list-style-type: none"> 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分、塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 	

※1：暑さ指数(WBGT)は、湿度、熱環境、気温の3つを取り入れた指標であり、**気温の数値とは異なります。**

(注) 上記表のとおり対応しますが、当日の体調等により、各自で参加の有無をご判断下さい。

(空調設備のある施設は、原則、活動中止とはしませんが、施設までの道中等を考慮し、各自で参加の有無をご判断下さい。)