

「岐阜ロゲ」における熱中症対策と安全ガイド

(1) はじめに

岐阜ロゲのロゲイニングイベントは、夏季の高温環境下で実施される場合があります。競技中は長時間の移動や日差しの影響により、熱中症のリスクが高まります。参加者の皆様の安全確保のため、以下の注意事項を必ずご確認ください。

(2) 熱中症を防ぐための基本対策

1. スタート前の準備

以下の装備・準備を必ず行ってください。

- ・ **帽子の着用** 直射日光を遮ることで体感温度を下げる効果があります。白色の帽子が特に有効です。
- ・ **十分な水分の携行（必須）** 競技エリアには自動販売機がない場所もあります。最低限の必要量として1人あたり500～1,000mlは各自でご用意ください。スポーツドリンク、経口補水液等を推奨します。
- ・ **塩分補給アイテムの携行** 塩分タブレットや塩飴など、汗で失われる塩分を補うものを携行してください。
- ・ **給水ポイントの事前確認** ロゲイニング対象エリア内のコンビニ、自動販売機、公園の水飲み場など、給水可能地点を事前に把握しておくといでしょう。

2. 競技中の行動

- ・ **30分に1度の水分補給** 喉が渇いたと感じた時点で脱水は始まっています。チームで声を掛け合い、定期的に補給してください。
- ・ **直射日光を避け、日陰を選んで移動する** 木陰の多いルートを選ぶこともロゲイニングの戦略です。特に昼前後はペースを落とし、無理をしないでください。

（３）熱中症の疑いがある場合の対処法

1. 初期症状が見られた場合

以下の症状が出た場合は、すぐに競技を中断してください。

- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- ・筋肉のつり（足が急につる・痛む）
- ・頭痛、吐き気、強いだるさ
- ・大量の発汗、または汗が急に止まる

2. 応急処置

- ・日陰や涼しい場所へ移動する
- ・衣服を緩め、首・脇の下・股の付け根を冷やす（冷たいペットボトルが有効）
- ・自力で飲める場合は水分・塩分を補給する
- ・改善しない場合は無理せずリタイアする

3. 重症の可能性がある場合

動けない、意識がはっきりしないなどの症状がある場合は、速やかに 119 番（救急）へ連絡してください。その後、本部にも連絡をお願いします。

4. 緊急連絡先

- 熱中症の疑い・体調不良などの緊急事態

イベント本部（緊急連絡先）：080-9578-2796

位置情報と状況を報告してください。

- 重症の可能性がある場合

119 番(救急)

その後、速やかにイベント本部へも連絡してください。

（４）重要な判断基準

以下の場合はポイント獲得を諦め、安全を最優先してください。

- ・ 体調に異変を感じた場合

- 水分が不足し、補給が困難な場合
- 強い日差しや高温で危険を感じる場合
- チームメンバーに熱中症の疑いがある場合

命より大切な得点はありません。無理をせず、安全な行動を心がけてください。

以上