

SFC 真夏日活動基本対策

30 度以上

練習前の体調確認、水分補給

20 分程度に 1 度

日陰での休憩、水分補給

33 度以上

練習前の体調確認、水分補給

15 分程度に 1 度

日陰の休憩、水分補給

35 度以上

練習前の体調確認、水分塩分補給

15 分程度に 1 度

日陰の休憩、水分補給

30 分程度に 1 度

5 分以上の日陰での休憩、水分塩分補給

13～16 時の時間帯の活動を制限

状況を考慮し時間帯変更や活動中止

37 度以上

練習前の体調確認、水分塩分補給

10 分程度に 1 度

日陰の休憩、水分補給

20 分程度に 1 度

5 分以上の日陰での休憩、水分塩分補給

12～17 時の時間帯の活動を制限

状況を考慮し時間帯変更や活動中止