

シルフィードFC 真夏日活動基本対策

	30℃以上	33℃以上	35℃以上	37℃以上
活動前	体調確認、水分補給	体調確認、水分補給	体調確認、水分塩分補給	体調確認、水分塩分補給
活動中	20分程度に1回 日陰での休憩、水分補給	15分程度に1回 日陰での休憩、水分補給	15分程度に1回 日陰での休憩、水分補給 30分程度に1回 5分以上の日陰での休憩、水分塩分補給	10分程度に1回 日陰での休憩、水分補給 20分程度に1回 5分以上の日陰での休憩、水分塩分補給
活動制限			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	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