第 20 回黒部市民体育大会　高温時の中止基準について

【中止】

競技前または競技中において、①②のいずれかが発生した場合、「中止」とする。

①熱中症警戒アラートが発表されたとき　（WBGT「33」）

※屋外競技並びに冷房機器が設置されていない施設での屋内競技は、「中止」とする。

※熱中症警戒アラートは、前日の 17 時頃及び当日の５時頃に発表される。

②暑さ指数（WBGT）が「31」を超えた場合

※屋外競技並びに冷房機器が設置されていない施設での屋内競技は、「中止」とする。
本部から各競技事務局へ「中止」連絡を行うこととする。

※競技中においても、競技を「中止」する。

【協議の上、開催の有無を判断】

暑さ指数（WBGT）が「28～31」の場合

※大会実施競技団体と協議し、開催の有無を判断する。

運動に関する指針

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針		
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の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。	競技中止
31～35℃	28～31	厳重警戒 激しい運動は中止	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。	協議の上、判断
28～31℃	25～28	警戒 積極的に休憩	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。	
24～28℃	21～25	注意 積極的に水分補給	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。	
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給	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。	

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など