

ZAPOBIEGAWCZE W PRZYPADKU UPAŁÓW

Obowiązkiem gracza jest zadbanie o to, by zachowywać się w sposób pozwalający uniknąć zagrożeń związanych z falą upałów oraz chronić się przed nimi, zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy podczas mistrzostw PZG.

Poniżej przedstawiono środki zapobiegawcze, do których stosowania PZG w szczególności zachęca graczy:

NAWODNIENIE

Gracze powinni regularnie pić wodę (jeszcze zanim poczują pragnienie), aby uzupełnić płyny utracone wraz z potem.

Zaleca się również kilkakrotne w ciągu dnia odświeżanie się oraz spryskiwanie twarzy i przedramion wodą.

POŻYWIENIE

Gracze powinni spożywać odpowiednią ilość posiłków w ciągu dnia, aby utrzymać odpowiedni poziom energii i wspomóc nawodnienie organizmu podczas wysiłku fizycznego.

MIEJSCA ZACIENIONE

Gracze powinni szukać cienia, gdzie to jest możliwe.

Na polu golfowym zaleca się korzystanie z parasola, zatrzymywanie się pod drzewami lub chronienie się przed słońcem podczas wykonania uderzenia przez innego gracza.

MOKRE RĘCZNIKI

Gracze powinni mieć przy sobie dodatkowy ręcznik, który można namoczyć w chłodnej wodzie i regularnie korzystać z niego na polu golfowym w celu orzeźwienia się. Zaleca się przyłożenie mokrych ręczników do czoła, szyi i nadgarstków, aby pomóc w regulacji temperatury ciała.

ODZIEŻ

Wybór odzieży również ma znaczenie, dlatego zaleca się zakładanie:

- Jasnej, luźnej odzieży, ponieważ lepiej odbija ona promienie słoneczne,
- Czapek (lub kapeluszy), które chronią przed udarem cieplnym,
- Okularów przeciwsłonecznych z filtrem kategorii 3 w przypadku silnego nasłonecznienia.

KREM OCHRONNY

Gracze powinni stosować krem ochronny o wysokim współczynniku ochrony, nakładając go na twarz i inne części ciała wystawione na działanie promieni słonecznych.