

# 정규투어 외 투어 공지사항

## ❶ 유의사항

구분	내용
문의 관련	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 해당 대회 관련 문의는 대회 담당자(티오프 문자 발신번호)에게 연락 必</li><li>○ 기타 문의사항은 협회 사무국 대회운영본부로 연락(02-587-2929, 내선번호 1번)</li></ul>
유의 사항	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>대회와 관련한 이의 제기는 대회에 참가한 선수 본인만이 할 수 있으며, 그에 대한 답변은 선수 본인에게만 안내</b></li><li>○ 대회 관련 공지사항, 대회 규정, 대회요강 미숙지로 인한 모든 책임은 선수 본인에게 있음</li></ul>

## 1. 출발 전 안내 사항

구분	내용
출발 전	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 본인 티오프 시간 30분 전까지 지정된 스코어카드 배부처에 도착 요망<ul style="list-style-type: none"><li>- 스코어카드 수령 시 생수 · 골프티 · 간식 본인 직접 수령</li></ul></li><li>○ 클럽 및 볼 확인서 서명(<b>아마추어는 신분 확인 필수</b>)</li><li>○ 스코어카드, 편위치도, 연필, 경기규칙 등 수령(우천 시 비닐케이스 수령)</li><li>○ 로컬룰 및 기타 안내 사항 숙지</li><li>○ 출발시간 10분 전에 출발 티잉 에어리어에서 대기<ul style="list-style-type: none"><li>* 출발 전 기상 상황에 따라 출발이 지연되면 문자메시지 또는 클럽하우스 내 방송을 통해 공지하니 휴대전화 및 공지사항 확인 요망(출발 후 휴대전화 사용금지)</li></ul></li><li>○ 본인 티오프 시간에 맞추어 티오프<ul style="list-style-type: none"><li>- 티오프 시간보다 일찍 출발 시 벌타 부과</li></ul></li></ul>
연습그린	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 연습그린 사용 후 뒷정리 요망</li></ul>
비용 지급	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 클럽하우스 입장 시 그린피, 캐디피 지급</li><li>○ 라운드 종료 후 캐디피 지급</li></ul>

## 2. 대회 취소 · 기권 및 참가금 환불

구분	내용														
대회 취소	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 대회 취소 시 반드시 온라인 취소신청을 해야 한다. 취소 및 참가금 환불은 KLPGA가 정한 별도의 규정에 따른다. <b>* 대회취소 : KLPGA FIT 로그인 → 대회 참가 취소 및 기권신청 → 취소 대회 선택 → 취소 사유 “대회 취소” 선택, 증빙자료 첨부 → 신청하기</b></li></ul>														
중도 기권	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1회 기권 시부터 정당한 사유로 기권하는 경우를 제외하고는 상벌분과위원회에 회부되어 경증에 따라 최고 1천만원 이하의 벌금에 처해질 수 있다. <b>* 기권 시 선수는 반드시 대회장에서 기권 사유서를 제출해야 하며, 기타 증빙서류는 기권일로부터 7일 이내 제출해야 한다.</b></li></ul>														
참가금 환불	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 환불 규정</li></ul> <table border="1"><thead><tr><th>구분</th><th>내용</th></tr></thead><tbody><tr><td>대회 개최 D-2일까지 취소자</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>- 참가금 전액 환불</li><li>- 온라인 취소신청 및 대회종료 후 7일 이내 증빙자료 제출</li></ul></td></tr><tr><td>대회 개최 D-1일 이후 취소자</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>- 참가금 환불 불가</li><li>- 온라인 취소신청 및 대회종료 후 7일 이내 증빙자료 제출</li><li>- 상벌분과위원회에서 증빙자료의 정당성 인정하지 않을 경우 추가 벌금부과. 위반에 대한 누적은 투어에 관계없이 개인별 위반 횟수를 기준으로 하며, 처음 위반한 당해연도 말까지 적용</li></ul></td></tr><tr><td>참가자 발표 시 대기자</td><td><table border="1"><thead><tr><th>1회 위반</th><th>2회 위반</th><th>3회 이상 위반</th></tr></thead><tbody><tr><td>벌금 100만원</td><td>벌금 200만원</td><td>회당 벌금 300만원</td></tr></tbody></table></td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>환불은 대회 종료 후 약 2주 정도 소요</b></li></ul>	구분	내용	대회 개최 D-2일까지 취소자	<ul style="list-style-type: none"><li>- 참가금 전액 환불</li><li>- 온라인 취소신청 및 대회종료 후 7일 이내 증빙자료 제출</li></ul>	대회 개최 D-1일 이후 취소자	<ul style="list-style-type: none"><li>- 참가금 환불 불가</li><li>- 온라인 취소신청 및 대회종료 후 7일 이내 증빙자료 제출</li><li>- 상벌분과위원회에서 증빙자료의 정당성 인정하지 않을 경우 추가 벌금부과. 위반에 대한 누적은 투어에 관계없이 개인별 위반 횟수를 기준으로 하며, 처음 위반한 당해연도 말까지 적용</li></ul>	참가자 발표 시 대기자	<table border="1"><thead><tr><th>1회 위반</th><th>2회 위반</th><th>3회 이상 위반</th></tr></thead><tbody><tr><td>벌금 100만원</td><td>벌금 200만원</td><td>회당 벌금 300만원</td></tr></tbody></table>	1회 위반	2회 위반	3회 이상 위반	벌금 100만원	벌금 200만원	회당 벌금 300만원
구분	내용														
대회 개최 D-2일까지 취소자	<ul style="list-style-type: none"><li>- 참가금 전액 환불</li><li>- 온라인 취소신청 및 대회종료 후 7일 이내 증빙자료 제출</li></ul>														
대회 개최 D-1일 이후 취소자	<ul style="list-style-type: none"><li>- 참가금 환불 불가</li><li>- 온라인 취소신청 및 대회종료 후 7일 이내 증빙자료 제출</li><li>- 상벌분과위원회에서 증빙자료의 정당성 인정하지 않을 경우 추가 벌금부과. 위반에 대한 누적은 투어에 관계없이 개인별 위반 횟수를 기준으로 하며, 처음 위반한 당해연도 말까지 적용</li></ul>														
참가자 발표 시 대기자	<table border="1"><thead><tr><th>1회 위반</th><th>2회 위반</th><th>3회 이상 위반</th></tr></thead><tbody><tr><td>벌금 100만원</td><td>벌금 200만원</td><td>회당 벌금 300만원</td></tr></tbody></table>	1회 위반	2회 위반	3회 이상 위반	벌금 100만원	벌금 200만원	회당 벌금 300만원								
1회 위반	2회 위반	3회 이상 위반													
벌금 100만원	벌금 200만원	회당 벌금 300만원													

### 3. 모델 로컬룰 G-11(야디지북 관련)

구분	내용								
규정	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 플레이어는 위원회가 승인한 야디지북만 사용할 수 있다.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 승인된 야디지북이나 훌 위치도에 라운드 전 또는 라운드 동안 자필 메모를 추가로 써넣을 수 있는 사람은 오직 플레이어와 캐디뿐이며, 그 메모의 내용은 오직 플레이어나 캐디가 그 코스에서 개인적인 경험이나 관찰을 통하여 수집한 정보로 제한된다.</li> </ul> </li> <li>○ 미승인 야디지북은 G-11 규격에 맞고, 대회 전까지 위원회의 승인을 받으면 사용이 가능하다.</li> </ul> <p>※ G-11 규격</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>구분</th> <th>내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>책자의 크기</td> <td>4와 1/4인치(약 10.79cm) x 7 인치(17.78cm) 이하</td> </tr> <tr> <td>배율</td> <td>1 : 480(3/8인치 : 5 야드) 이하</td> </tr> <tr> <td>그린디테일</td> <td>경사각 4 퍼센트(2.29도의 경사) 이상만 검정 색깔로 숫자의 표기 없이 동일한 길이의 화살표로만 표시</td> </tr> </tbody> </table>	구분	내용	책자의 크기	4와 1/4인치(약 10.79cm) x 7 인치(17.78cm) 이하	배율	1 : 480(3/8인치 : 5 야드) 이하	그린디테일	경사각 4 퍼센트(2.29도의 경사) 이상만 검정 색깔로 숫자의 표기 없이 동일한 길이의 화살표로만 표시
구분	내용								
책자의 크기	4와 1/4인치(약 10.79cm) x 7 인치(17.78cm) 이하								
배율	1 : 480(3/8인치 : 5 야드) 이하								
그린디테일	경사각 4 퍼센트(2.29도의 경사) 이상만 검정 색깔로 숫자의 표기 없이 동일한 길이의 화살표로만 표시								
위반의 벌	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 첫 번째 위반 - 일반 페널티, 두 번째 위반 - 실격</li> </ul>								

### 4. 거리 측정기(DMDs)

구분	내용
거리측정기	<ul style="list-style-type: none"> <li>거리측정기 사용 가능           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 복합기능이 탑재된 거리측정기는 단순 거리측정 기능만 사용해야 하며, <b>복합기능은 사용 불가</b></li> </ul> </li> </ul> <p>※ 복합기능 : 풍속/풍향 등 바람 관련 정보, 고도 변화, 특정 정보의 분석, 그린 경사측정 기능 등</p>
위반의 벌	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 첫 번째 위반 - 2벌타, 두 번째 위반 - 실격</li> </ul>
※ 경기위원회는 대회의 특성에 따라서 거리측정기의 사용을 금지하는 로컬룰을 채택할 수 있음	

### 5. 스코어카드 접수 시

구분	내용
스코어카드 접수처	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 대회 조직위원회에서 설치한 차단봉 또는 테이핑으로 구분된 별도의 구역</li> </ul>
스코어카드 제출	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 마커 및 플레이어 서명 중 하나 또는 둘 다 없는 스코어카드 제출 시 일반페널티(2벌타) 부과</li> <li>○ 위원회에서 접수처를 떠나는 것을 허락하지 않는 한, 스코어카드는 <b>플레이어의 두 발이 모두 스코어카드 접수처를 벗어났을 때 제출된 것이다</b></li> </ul>

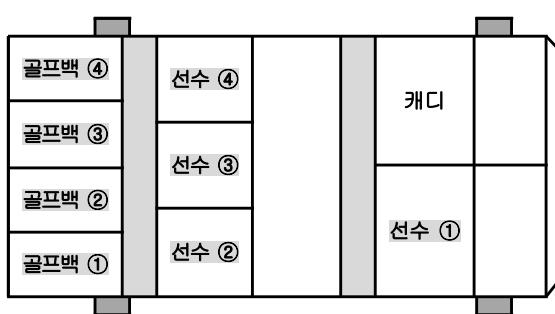
### 6. 선수 공지사항

구분	내용
선수 공지사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 단순 거리측정만 가능한 거리측정기 사용 가능           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이외 부가기능이 포함된 제품 사용 불가</li> </ul> </li> <li>○ 경기위원회가 승인한 야디지북만 사용 가능</li> <li>○ 자신의 출발 시간에 맞춰서 출발해야 함</li> <li>○ 지정 캐디 이용 금지</li> <li>○ 선수는 전동카트 운전금지</li> <li>○ 라운드 중 핸드폰 사용금지(문제 발생 시 캐디를 통해 연락 요망)</li> <li>○ 경기속도 : 앞 조와의 간격을 항상 유지</li> <li>○ 벙커 미정리 시 벌금 부과</li> <li>○ 전반 9홀 종료 후 관계자나 갤러리와 이야기를 나눌 경우 어드바이스로 간주하여 선수에게 벌타가 주어질 수 있음</li> <li>○ 갤러리 입장 금지</li> </ul>

## 7. 플레이어, 마커의 의무

구분	내용
플레이어의 의무	<p><b>1. 훌 스코어의 확인 · 서명 및 스코어카드 제출</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 라운드 동안, 플레이어는 자신의 각 훌의 스코어를 알고 있어야 한다.</li> <li>2. 플레이어는 마커가 기록한 훌 스코어를 확인하고, 이상이 있는 경우에는 위원회에 문제를 제기 할 수 있다.</li> <li>3. 마커가 스코어카드 상의 훌 스코어를 확인 · 서명한 것을 반드시 확인하되, 마커가 기록한 훌 스코어를 수정해서는 안 된다.</li> <li>* 마커의 동의 또는 위원회의 승인이 있는 경우에는 예외</li> <li>4. 플레이어는 반드시 스코어카드 상의 스코어를 확인 · 서명한 후 위원회에 제출하고, 제출 이후에는 그 스코어카드를 수정해서는 안 된다.</li> <li><b>* 플레이어나 마커의 서명이 없는 스코어카드를 제출한 경우 2벌타 부과</b></li> <li>5. 플레이어가 규칙 3.3b의 요건 중 하나라도 위반하는 경우, 실격이 된다.</li> </ul>
마커의 의무	<p><b>1. 스코어카드에 훌 스코어 기록 및 확인 · 서명</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 라운드 동안 각 훌이 끝난 후, 마커는 플레이어와 함께 그 훌의 타수(스트로크 수와 벌타의 합)를 확인하고 그 그로스 스코어를 스코어카드에 기록하여야 한다.</li> <li>2. 플레이어가 두 명 이상의 마커를 썼던 경우, 각 마커는 반드시 자신이 마커였던 훌의 스코어를 확인 · 서명하여야 한다.</li> <li>* 마커들 중 한 사람이 그 플레이어가 플레이하는 모든 훌을 목격한 경우, 그 마커가 모든 훌의 스코어를 확인 · 서명할 수 있다.</li> <li>3. 마커가 플레이어의 훌 스코어가 틀리다고 확신하는 경우, 그 마커는 플레이어의 훌 스코어를 확인 · 서명하기를 거부할 수 있다.</li> <li>* 이 경우 위원회는 이용할 수 있는 증거를 고려하여 플레이어의 훌 스코어를 결정한다. 그럼에도 불구하고 마커가 플레이어의 스코어를 확인 · 서명하기를 거부하는 경우, 위원회가 직접 그 훌 스코어를 확인 · 서명하거나, 문제가 된 훌에서 플레이어의 행동을 목격한 다른 사람으로부터 확인 · 서명을 받을 수 있다.</li> <li>4. <b>마커가 잘못된 훌 스코어인 줄 알면서도 확인 · 서명한 경우, 규칙 1.2a에 따라 마커는 실격이 된다.</b></li> </ul>

## 8. 카트 탑승 및 골프백 위치

조편성 예시		카트 탑승 및 골프백 위치 예시																			
<b>○ 조편성 예시1 [홈페이지 기준]</b>																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>조</th> <th>출발시간</th> <th colspan="2">성명</th> <th>순번</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">1조</td> <td rowspan="4">1H 06:00</td> <td>선수1</td> <td></td> <td>①</td> </tr> <tr> <td>선수2</td> <td></td> <td>②</td> </tr> <tr> <td>선수3</td> <td></td> <td>③</td> </tr> <tr> <td>선수4</td> <td></td> <td>④</td> </tr> </tbody> </table>			조	출발시간	성명		순번	1조	1H 06:00	선수1		①	선수2		②	선수3		③	선수4		④
조	출발시간	성명		순번																	
1조	1H 06:00	선수1		①																	
		선수2		②																	
		선수3		③																	
		선수4		④																	
<b>○ 조편성 예시2 [대회장 공지사항판 기준]</b>																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>조</th> <th>출발률</th> <th>시간</th> <th colspan="4">성명</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1조</td> <td rowspan="2">1H</td> <td rowspan="2">06:00</td> <td>선수1</td> <td>선수2</td> <td>선수3</td> <td>선수4</td> </tr> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> <td>④</td> </tr> </tbody> </table>				조	출발률	시간	성명				1조	1H	06:00	선수1	선수2	선수3	선수4	①	②	③	④
조	출발률	시간	성명																		
1조	1H	06:00	선수1	선수2	선수3	선수4															
			①	②	③	④															
<p>* 조편성 발표 순으로 ①, ②, ③, ④ 순서 부여</p>		<p>* 발표된 조편성 상 순번에 의해 카트 탑승 및 골프백을 거치해야 함. 상기 안내한 사항을 위반 시 해당 선수는 상벌분과위원회에 회부될 수 있음</p>																			

## 9. 출입 제한 관련 사항

구분	내용	비고
선수, 캐디	<input type="checkbox"/> 코스, 연습그린, 클럽하우스 출입 가능	
선수 관계자	<input type="checkbox"/> 마지막 조 티오프 전까지 주차장 외 출입 금지 <input type="checkbox"/> 라운드 종료 후 연습그린 가급적 출입 자제	골프장 요청 등에 따라 마지막 조 티오프 이후에도 클럽하우스 등 출입금지 할 수 있음

\* 위반 시 상벌분과위원회 규정에 따라 벌칙금, 출입금지, 출장정지 등의 징계를 받을 수 있음

## 10. CUT-OFF 규정

가. 기준타수 이상 기록한 선수 자동 Cut-off

구분	내용
적용 대회	KLPGA 주관대회
규정	매 라운드 별 18홀 기준파(PAR) 수에서 +16 이상 기록 시 자동 CUT-OFF

나. 전반 9홀 Cut-off

구분	내용
적용 대회	준회원 선발 실기평가, 정프투어 시드순위전
규정	<p>매 라운드 별 전반 9홀 기준 파(PAR) 수에서 +12타 이상 기록 시 자동 Cut-off</p> <p>가. 전반 9홀 +12타 이상 선수는 Cut-off 되며 자진하여 클럽하우스에서 골프백을 내리고 스코어카드를 제출해야 함</p> <p>나. 전반 9홀 Cut-off 시 골프장 비용(그린피, 카트피, 캐디피)은 골프장 내규에 따라 정산하고 지불해야 함</p> <p>ex) Par 35 기준 → 47타 / Par 36 기준 → 48타 / Par 37 기준 → 49타</p>

## 11. 시상식

구분	내용
규정	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 참석대상자 : FR OUT코스(1번 티)로 출발하는 8개조 (주최사 협의 통해 변경될 수 있음)</li> <li>○ 불참 시 : 상벌분과위원회에 회부</li> </ul>
복장	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 단정한 복장 착용</li> <li>○ 트레이닝 웨어, 슬리퍼 착용 등 시상식에 어울리지 않는 복장 불가</li> <li>위반 시, 상벌분과위원회 회부될 수 있음</li> </ul>

## 12. 공식지정 병원 의료지원

구분	내용
스포츠 클리닉	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 운영 장소 : 클럽하우스 공식지정 병원 룸</li> <li>○ 운영 기간 : 매 라운드 티오프 1시간 전 ~ 마지막 조 스코어 접수 30분 후까지</li> <li>○ 이용 방법 : 증상을 설명 후 진료(물리치료, 스트레칭, 테이핑 등)</li> </ul>
앰뷸런스	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 배치 장소 : 클럽하우스 인근 주차장에 배치(공식지정 병원 앰뷸런스)</li> <li>○ 배치 기간 : 매 라운드 티오프 1시간 전 ~ 대회종료 후까지</li> <li>○ 이용 방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 경기 전/후 건강에 이상이 있을 시 앰뷸런스 내 의료진에게 증상 설명 후 진료 진행</li> <li>- 경기 중 건강에 이상이 있을 시 플레이를 즉각 중단하고 대회 담당자에게 신속히 연락하여 앰뷸런스 호출 및 이용 요망</li> </ul> </li> </ul>

## 13. 라운드 지연 및 순연, 취소 시 비용 지급

구분	그린피/카트피	팀 단위 캐디피 추가 비용(기본 캐디피 외 상황별 추가 비용)						
지연	18홀 금액 납부	1. 일반적인 지연 상황						
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1시간 이상 2시간 미만</td> <td>2시간 이상 3시간 미만</td> <td>3시간 이상</td> </tr> <tr> <td>2만 원</td> <td>4만 원</td> <td>6만 원</td> </tr> </table> <p>- 지연 시간은 경기 중단 시점부터 계산 [60분 기준 적용 예] 1시간 01분: 2만 원]</p>	1시간 이상 2시간 미만	2시간 이상 3시간 미만	3시간 이상	2만 원	4만 원	6만 원
1시간 이상 2시간 미만	2시간 이상 3시간 미만	3시간 이상						
2만 원	4만 원	6만 원						
순연	18홀 금액 납부	2. 지연 후 순연 될 상황						
		<p>한 조라도 스코어 접수를 한 경우 또는 마지막 조가 9홀 이상 진행했을 경우</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>10홀 이상 ~ 12홀 이내</td> <td>13홀 이상 ~ 15홀 이내</td> <td>16홀 이상 ~ 18홀 이내</td> </tr> <tr> <td>캐디피 60% + 지연 추가비용</td> <td>캐디피 80% + 지연 추가비용</td> <td>캐디피 100% + 지연 추가비용</td> </tr> </table>			10홀 이상 ~ 12홀 이내	13홀 이상 ~ 15홀 이내	16홀 이상 ~ 18홀 이내	캐디피 60% + 지연 추가비용
10홀 이상 ~ 12홀 이내	13홀 이상 ~ 15홀 이내	16홀 이상 ~ 18홀 이내						
캐디피 60% + 지연 추가비용	캐디피 80% + 지연 추가비용	캐디피 100% + 지연 추가비용						
취소	골프장 내규에 따름	1홀 이내	2홀 이상					
		3만 원	3만 원 + 홀 당 1만 원 추가 ex) 3홀 남은 경우 : 3만원 + 2만원 = 5만원 지급					
- 순연 경기 팀은 전날 캐디피 정산 완료해야 함 / 순연 경기 지연 시 기 지연 비용 추가								
		9홀 이하 플레이	10홀 이상 플레이					
		9홀 정산	18홀 정산					
금액은 골프장 내규에 따름								

## 14. 상황별 행동수칙

구분	내용
번개철 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 번개가 칠 경우 경기위원회의 별도 지시가 없더라도 플레이를 즉시 중지하여야 한다.</li> <li>○ 우산을 쓰지 말고 큰 나무 밑은 피하여 낮은 곳으로 가거나 큰 건물 안으로 대피한다.</li> <li>○ 개활지에 노출되어 있을 경우 벙커 같은 낮은 지형을 찾고 가능하면 엎드린다.</li> <li>○ 평지 가운데 홀로 솟아있는 나무는 피한다. 단 조그만 나무들이 밀집되어 있는 장소는 그린, 페어웨이 같이 오픈된 곳보다는 안전하다.</li> <li>○ 물은 전기가 잘 통하는 전도체이므로 연못에서는 가능하면 멀리 떨어져 있다.</li> <li>○ 골프카(카트)는 안전한 피난처가 아니다.</li> <li>○ 대피장소가 없으면 클럽을 제자리에 두고 낮은 자세로 대피한다.</li> <li>○ 대피장소로 이동 시 절대 뛰어서는 안 된다.</li> <li>○ 금속장신구의 작용을 금한다.</li> <li>○ 동반자가 번개에 맞으면, 심폐기능을 강화할 수 있는 응급처치를 하며, 신속히 대회본부에 연락을 취한다.</li> </ul>
폭염주의보 발령 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뜨거운 음식과 과식을 피하고, 규칙적으로 물을 섭취(매시간 2~4잔의 물을 섭취)</li> </ul> </li> <li>○ 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스포츠 음료는 땀으로 소실된 염분과 미네랄 보충 가능</li> <li>- 염분 섭취를 제한해야 하는 질병을 앓는 경우 주치의와 상의</li> </ul> </li> <li>○ 헐렁하고 가벼운 옷을 입는다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가볍고 밝은 색의 조이지 않는 헐렁한 옷 착용</li> </ul> </li> <li>○ 야외활동 시 햇볕을 차단한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자주 그늘에서 휴식하고, 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용, 자외선 차단제를 바름</li> </ul> </li> <li>○ 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 야외 온도에 충분한 적응 시간을 확보하고, 몸의 이상 증상을 느낄 경우 즉시 휴식</li> </ul> </li> <li>○ 응급환자가 발생하면 즉시 주변에 알린 후 다음의 응급처치를 취한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주변사람의 건강을 살피며, 환자 발생 시 그늘진 시원한 곳으로 이동</li> <li>- 재빨리 환자의 체온을 낮추고, 시원한 물 섭취(의식이 없는 환자 제외)</li> </ul> </li> </ul>