

Kepada para
peserta

Permohonan untuk persiapan terhadap
cuaca panas (pencegahan sengatan
panas)

Organisasi Nirlaba Kepentingan
Umum Asosiasi Standar
Ketenagakerjaan Prefektur Aichi

Sebagai pencegahan sengatan panas dari bulan Mei - Oktober, dimohon untuk menaati poin-poin berikut:

- **Pelatihan keterampilan praktek yang akan dilaksanakan di lokasi berikut akan dilaksanakan luar gedung. Sebelum hari praktek, dimohon untuk melakukan “pelatihan persiapan terhadap cuaca panas” selama lebih dari 7 hari agar tubuh anda terbiasa dengan cuaca panas.**

Toyota L&F Chubu Shirokane Office, Cabang Komaki/ Polytech Center Nagoya-ko/ Gudang Transportasi Mizutani (Mizutani Unyu Souko)/ Topy Pabrik Toyokawa/ Pusat Pelatihan Tenaga Kerja Nippon Steel (former NSB), Pelatihan Tenaga Kerja Industri Toyohashi.

- Di hari sebelum pelatihan praktek, jangan kurang tidur, minum banyak alkohol, dan tidak makan.
- Peserta yang memiliki penyakit dengan resiko komplikasi diharapkan untuk konsultasi dengan pemilik usaha/dokter terlebih dahulu.

**Pelatihan persiapan
terhadap cuaca panas**

Usahakan untuk berkeringat di dalam kegiatan sehari-hari.
Lakukan selama beberapa hari - 2 minggu.

※Lakukan selama minimal
7 hari

Berjalan
Berlari



**Berjalan sekitar 1 stasiun
saat pulang kerja**

Patokan waktu berjalan **30 menit**
Patokan waktu berlari **15 menit**
Frekuensi **5 kali seminggu**

Bersepeda



Patokan lama waktu bersepeda **30 menit**
Frekuensi **3 kali seminggu**

Olahraga



**Stretch dan olahraga
secukupnya**

Patokan lama waktu olahraga **30 menit**
Frekuensi **5 kali seminggu - setiap hari**

Berendam
Sauna



Tidak hanya shower, tapi juga berendam dengan air panas

Frekuensi
2 hari sekali