

愛媛県中予サッカーリーグ

# クーリングブレイク等実施要領

この要領は、中予サッカーリーグ規約第10条第3項の規定により定めるものである。

## 1. 実施時期等

6月～9月	それ以外の期間	
	気温が30度を 超えそうな場合	気温が25度を 超えそうな場合
<b>クーリングブレイク (原則実施)</b>	クーリングブレイク (3者協議の上決定)	飲水タイム (3者協議の上決定)

## 2. 決定方法

試合開始前に、3者（審判及び両チーム代表者）が協議の上、決定する。  
ただし、**6月から9月までの期間は、クーリングブレイクを原則実施。**

## 3. 実施するタイミング・時間

前後半に1回、それぞれの半分の時間が経過した頃を実施する。  
時間は、3分間とする。なお、**3分後には、必ず試合が再開できるように**、両チームは速やかにポジションに戻るよう協力すること。

## 4. 実施方法

クーリングブレイクの間においては、選手と審判は、以下のような行動をとる。  
(一例)

- ①ベンチ等に入り、休む。(できれば日影で)
- ②氷・アイスパック等でカラダ(頸部・脇下・鼠径部)を冷やす。
- ③水だけでなくスポーツドリンク等を飲む。
- ④チームの代表者は、選手の状態を確認し、体調の悪い選手がいれば、必要に応じて交代させる(審判についても同様である。)

## 5. 浪費した時間の対応

**アディショナルタイムとして追加**する。

※あらかじめ、両チームのキャプテンに時間を通知する。

## 6. 留意点

- ①原則として、試合の流れの中で両チームに有利・不利が生じないようなアウトオブプレーの際に、主審の判断により実施する。
- ②戦術的な指示も許容する。
- ③審判は、時間を遵守するため、試合再開時には、選手に速やかにポジションに戻るよう促す。(両チームも協力する。)
- ④クーリングブレイク(飲水タイム)時における選手交代は可能。

## 7. その他

クーリングブレイクは、ベンチに戻る等、一時的にピッチの外に出ることを許容するものであるが、**飲水タイムは、原則として、ピッチ内(ライン付近)で飲水をするもの**であるので、明確に区別すること。