

セパタクロー競技の練習・トレーニング再開について

目次

1. 新型コロナウイルス(COVID-19)感染を防ぐために
2. 安全な再開のための指針
3. トレーニング再開時の指針
4. 報告・相談窓口について

はじめに

本文書は、日本セパタクロー協会が、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が蔓延している中、会員の皆様や関係者の方々に、セパタクロー競技を安全に再開するための情報・指針を提供する目的で作成したものです。

1. 新型コロナウイルス(COVID-19)感染を防ぐために

症状はどのようなものか？

・典型的な症状

- 発熱
- 咳が出る
- 喉が痛い
- 疲労感がある
- 息が苦しい

※上記、症状が出現した場合は外出せず、医療機関や保健所に電話で連絡を取り指示に従ってください。

感染者と接触した場合はどの様に対応すべきか？

・感染者の濃厚接触者（下記に定義）は、感染者と最後に接触した日から14日間は隔離することが推奨されています。

・このような可能性がある場合は、医療機関や保健所に電話で連絡を取り指示に従ってください。

※濃厚接触者の定義は、以下のように示されています。

・感染者と接触のあった人（感染者の発病日2日前から、1m以内、及び15分以上の接触があった人）

・適切な個人用防護具なしに感染者の世話を直接行なった人

・感染者と同じ密閉環境に一定の期間滞在した人（職場、教室、家庭などを共有した人、あるいは同じ集会に参加した人）

・あらゆる移動手段で感染者と近接した状態（1m以内）で移動した人

感染を予防するために何をすべきか？

・手を頻繁に洗う

○擦式アルコールで両手を定期的にすみずみまで消毒するか、石鹸と流水で洗ってください（20秒間）。

・ソーシャルディスタンスを保つ

○自分と周囲の人と、特に咳やくしゃみをしている人との間は、少なくとも2mの距離を保ってください。

・マスクの着用

○マスクは会話や、咳・くしゃみをしたりする際の飛沫の拡散防止に役立ちます。

○自分が感染している場合に、他の人を守ることができます。推奨されているソーシャルディスタンスを保ち、マスクを着用する様にしてください。

・目、鼻、口を触らない

○手は様々なものの表面に触るため、手にウイルスが付着すると、目、鼻、口に手が触れることで体内に取り込まれ、感染することがあります。

・呼吸器衛生を実践する

○咳やくしゃみをするときは袖やティッシュなどで口や鼻を覆ってください。ティッシュを使ったらすぐに廃棄して、両手を洗ってください。適切な行動を実践することで、自分の周りにいる人を感染から守ることができます。

・熱、咳、呼吸困難の症状がある場合は、医師の診察を早めに受ける

○症状がある場合は外出せずに、医療機関や保健所に電話で相談し指示に従ってください。これらの行動により感染の拡大を防ぐことができます。

スクリーニングの役割

・日々行われるスクリーニング－体調管理チェックリスト（付録参照）にて症状を確認し、検温を行うことが望まれます。

・発熱や症状がある場合は、トレーニングに参加せず、施設に入らない様にしてください。

2. 安全な再開のための指針

新型コロナウイルス(COVID-19)感染を防ぐための10のルール

①最新の情報を入手する

○選手、関係者は本文書を通じて、新型コロナウイルス(COVID-19)に関する現在の状況を知っておく必要があります。

○自分や仲間の身を守るために、これらの指針に従う必要があります。

②日々のスクリーニングを実施する

○自宅を出る前に検温を行い、体調管理チェックリスト（付録参照）を用いて、症状がないことを確認してください。平熱を超える発熱、咳が出ている、息苦しい、喉が痛い、疲労感があるなどに該当する場合は外出せず、医療機関や保健所に電話で相談し指示に従ってください。

○自宅での検温が行われなかった場合は、施設に入る前に検温してください。平熱を超える発熱があった場合は帰宅し、医療機関や保健所に電話で相談し指示に従ってください。

③衛生管理を順守する

○手洗いを頻繁に行い、使用頻度の高いエリアや、用具・道具などを定期的に消毒することで感染のリスクを低減できます。状況によっては練習やトレーニング中のマスク着用も検討する必要があります。

○帰宅時は必ず、両手を擦式アルコールで消毒するか、20秒間石鹸、流水で洗う様にしてください。

○ドアノブなど公共の不特定多数の接触頻度が高い部分に触れることを避けてください。

○使用施設の入口や各所に置かれている擦式アルコールを使用するようにしてください。

○咳やくしゃみをする時は、袖かティッシュで口を覆ってください（使用したティッシュは必ず廃棄してください）。

○ウォーターボトルを複数の人で共有したり、チームのウォーターボトルを使用しないでください。

④ソーシャルディスタンスを順守する

○最低2mの距離を周囲の人と距離を置くことにより、ウイルスの拡散が減少します。また公共交通機関などによる移動の際も、距離をなるべく広く保つ必要があります。

○オフィス、ジム、医務室などの屋内設備は、人と人の間に最低2mの距離を確保できるように整える必要があります。呼吸による飛沫の拡散は、換気により低減されるため、共有エリアはなるべく換気を良くする必要があります。

⑤身体接触を最小限にとどめる

○握手、ハイタッチ、抱き合う、一緒に集まって励ましあったりすることは避けてください。

⑥自宅などで服を着替え、シャワーを浴びるようにする

○施設の更衣室やシャワーを使用することは、施設から通知や案内があるまでは控えてください。

⑦自動車での移動は、出来る限り少人数で移動中は換気を行う

○ソーシャルディスタンスの措置が講じられている間は、トレーニングや試合施設への自動車による移動は、原則個人にとどめてください。また、複数人での車での移動は、原則15分以内とし、窓を開けるなどの換気を行うようにしてください。

⑧集会や祝賀イベントなどの催し物への参加を避ける

○ソーシャルディスタンスのルールを順守するために、社会的イベントへの参加は避ける必要があります。

○ソーシャルディスタンスを保つためにミーティングは屋外あるいは、人と人との距離を前後左右2m以上のスペースを確保できる空間で行う必要があります。

○他の方法として、オンラインミーティングツールを利用してください。

⑨トレーニンググループの人数を縮小する

○ソーシャルディスタンスと集会の制限があるうちは、その時に施行されている行政の措置に沿った少人数のグループでトレーニングを行う必要があります。

○少人数のグループにより感染のリスクが軽減され、感染が発生した場合でも、隔離の必要の可能性のある人数を抑えることができます。

⑩可能なら、より安全な屋外活動にする

○屋外では空気が常に入れ替わるため、ソーシャルディスタンスを順守し感染のリスクを軽減しやすくなります。

○コートを使用する以外は、なるべく体育館などの屋内施設を使用せず、屋外で行うなどの工夫も必要です。

3. 練習・トレーニング再開時の指針

練習・トレーニング再開前の準備

- ①新型コロナウイルス(COVID-19)に対し体調などを管理する責任者を決めてください。
- ②責任者は所属選手、スタッフに対し情報の周知を行ってください。（本文書）
- ③必要物品を用意してください。
 - 体温計
 - 擦式アルコール
 - ウェットティッシュ
 - マスク
 - 体調管理チェックリスト

練習・トレーニング実施時の方法

- ①自宅にて
 - ・選手やスタッフは自宅にて検温、体調管理チェックリストにて該当がないことを確認し参加してください。（発熱、有症状時は参加しない）
- ②参加のための移動
 - ・公共交通機関を使用する場合にも、他の人との距離をできるだけ保ち、マスクを着用してください。自動車を使用する場合は、原則個人にとどめてください。また、複数人での車での移動は、原則 15 分以内とし、窓を開けるなどの換気を行うようにしてください。
- ③施設入室前

- ・自宅での検温、体調管理チェックリストの確認が行われなかった場合や、体調が急変した場合、施設からの要請があった場合には、検温、体調の確認を施設入室前に行ってください。（発熱、有症状時は施設に入らず帰宅する）

④施設入室、練習やトレーニング時の注意

- ・擦式アルコールによる手指消毒、または 20 秒間石鹸、流水による手洗いをしてください。
- ・施設内の窓や入口を解放し換気を良くしておいてください。
- ・更衣室やシャワールームの使用については施設の指示に従って下さい。
- ・使用する器具や道具（ポール、ネット、ボールなど）の定期的な消毒を行なって下さい。
- ・定期的な手洗いや手指消毒を行なって下さい。
- ・人と人の接触（握手や抱擁など）は極力避けてください
- ・ウォーターボトル、タオルなどの個人の備品は共有しないでください
- ・コートを使用しない活動はなるべく屋外で行ってください

⑤施設退室時

- ・使用した器具や道具などの消毒、清掃を行ってください

⑥帰宅のための移動

- ・公共交通機関を使用する場合にも、他の人との距離をできるだけ保ち、マスクを着用する。自動車を使用する場合は、原則個人にとどめてください。また、複数人での車での移動は、原則 15 分以内とし、窓を開けるなどの換気を行うようにしてください。

⑦帰宅後について

- ・必ず両手を消毒するか、20 秒間石鹸、流水で洗ってください。
- ・早めにシャワーなどで体を清潔に保ってください。

4. 報告・相談窓口について

①新型コロナウイルス(COVID-19)について、不明な点など、ご質問がありましたら日本セパタクロー協会医科学委員会にお問い合わせください。

問い合わせ先：日本セパタクロー協会 医科学委員会 吉澤 tak1214@nms.ac.jp

②所属選手やスタッフに新型コロナウイルス(COVID-19)感染者が出た場合は、直ちに日本セパタクロー協会に報告するようにしてください。

報告先：日本セパタクロー協会 事務局 info@jstaf.jp