

会員、会員保護者様

新型コロナウイルス感染予防と活動を再開する上での留意点

特定非営利活動法人ひがしスポーツクラブ

1・会員、会員保護者の皆様へのお願い

- (1) 毎日本体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせてください。
 - ・検温時37.5度以上の発熱がある
 - ・体調がよくない(例:のどの痛み、せき、頭痛、腹痛、吐き気、下痢、だるさなどの症状がある)
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- (2) 練習会場への往復、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際にはマスクの着用をする
- (3) こまめな手洗いやうがいの実施
- (4) 運動、スポーツ中に、唾や痰をかくことは極力しない
- (5) タオル、ビブス、飲み物などの共有はしない
- (6) 十分な睡眠、食事等、規則正しい生活を心がけ、免疫が低下しないようにする

※会員本人やその家族が感染した場合、またはその疑いがある場合は事務局までご連絡ください。

2・クラブでの感染予防について

- (1) 健康チェックシートの活用
毎回、活動前に体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせてください。
 - ・検温時37.5度以上の発熱がある
 - ・のどの痛み、せき、頭痛、腹痛、吐き気、下痢、だるさなどの症状がある
- (2) 手指衛生の励行
 - ・毎回の活動前後に手のアルコール消毒を実施
- (3) 3つの密を回避(密接・密集・密閉)
 - ・活動中は周囲の人となるべく距離を空ける

3・活動再開の段階について

選手は運動不足により、思っている以上に体力、筋力が低下しています。

活動内容は下記の段階を目安に1ヵ月以上かけて、通常の活動内容に復帰していきます。

段階1 個人練習の継続

(ストレッチ、ランニング、フィットネス、ドリブル等)

段階2 グループ活動の再開

(少人数グループで時間や場所を区切り、接触の恐れのある対人プレーは避けて実施)

段階3 チーム活動の再開

(段階的に対人プレーを実施。紅白戦等も時間や負荷を工夫しながら実施)

段階4 トレーニングマッチ実施

(選手の体力復帰状況を見ながら、他チームとの練習試合を実施)

段階5 公式戦(大会・リーグ戦)実施

(万全の安全対策を講じた上で実施。政府や学校による移動宿泊制限を厳守する)

※今後の県内の感染状況に応じて、活動の休止等の臨機応変な対応を行っていきます。