

基本対策ガイドライン

一般社団法人日本ラクロス協会

2021年2月15日現在

本資料は、新型コロナウイルス感染症に対し、なるべくリスクを低くコントロールしながら、できる限り活動範囲を広げていくためのガイドラインです。感染リスクが高いとされる主な場面は、「移動の場面」・「屋内活動（更衣室、ミーティングなど）」・「密集する場面（集合）」などです。ガイドラインに基づき活動を行う際には、「各チームでの取り組み」と「一人ひとりの普段の行動」の両面で、対策を徹底することが必要です。

●個人の日常的な感染対策

ソーシャルディスタンス
(身体的距離の確保)

マスクの着用・
咳エチケットの徹底

手洗い・手指消毒
の徹底

[実践例]

- 人との間隔は、基本2m(最低1m)空ける。
- 外出時や屋内で会話をする時、人との間隔が十分とれない場合は症状がなくてもマスクを着用する。但し夏場は熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗う。(または手指消毒薬を使用する)
- 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、特に体調管理に気を配る。

●チーム活動開始の対応

自治体・所属団体の
方針の遵守

活動中の感染対策と
練習内容の検討

部員や関係者への
感染対策の周知と徹底

[実践例]

- 各自自治体からの感染拡大を防ぐための要請を遵守する。
- (学生チームは)所属する学校・体育会等の決定事項を遵守する。
- 「集団感染防止の実行ができること」を最優先にして、活動内容や練習メニューを決める。
- 直接部員と接触するトレーナーや共有物を運ぶことが多いマネージャーの活動については、特に感染対策の取組みを検討する。
- 活動開始の前に、チームのヘッドコーチから部員全員に、集団感染対策の必要性和徹底を伝える。
- 練習開始直後の時期は、「部員の健康管理」、「練習中の感染対策」の徹底を、特に意識して取り組む。
- チームの活動予定・感染対策を、保護者・家族に伝える。

●チーム活動での日常的な感染対策

3密の回避
(密集、密接、密閉)

練習中・練習前後
の手洗い・消毒

共有備品の利用を
できるだけ避ける

参加者の体調管理
の徹底

[実践例]

- 練習中・練習前後での、選手・スタッフ間での身体的距離の確保。(目安は、「腕+ショートクロス1本分」)
- アップ・ダウンや、ランニング・筋トレは、十分に人と間隔を空けて実施。(間隔が取れない場合は、時間をずらす等の対応)
- 練習前後での、手洗い・手指消毒。
- プレー中に、洗っていない手で目・鼻・口をできるだけ触らないように意識する。
- マウスガードは、練習中は常に着用したままとする。練習終了時に外したら、清潔に洗った後ケース等に入れ、すぐに手洗いを行う。
- スクイズボトル、笛、タオル(トイレ用)は共有せず、選手個人の備品を使用する。
- 練習後、ゴールや各共用備品は、片付ける前に消毒する。
- 当日の朝、全員が自宅で検温を実施し、記録する。
- 各練習日の、練習に参加した選手・スタッフの名簿を作る。
- 発熱(37.5℃以上)または体調不良の選手・チームスタッフは、無理をさせずに自宅で療養する。

●室内利用時(ミーティング、着替え等)の日常的な感染対策

室内での3密の回避
(密集、密接、密閉)

マスクの着用

部屋の換気
(熱中症にも注意)

[実践例]

- 会議室・更衣室を使用する時は、人と人との間隔を空ける。
- 使用する人数が多い時は、「一度に利用する人数の制限」、「利用時間の調整」などの対策を行い、十分な間隔が取れるようにする。
- 更衣室での着替え中に、「大声で話さない」、「騒がない」を徹底する。
- 机を囲んでミーティングを行う時は、座席間隔を空ける、対面に座らない、などの対策を行う。
- 室内を使用する時は、部屋のこまめな換気をする。熱中症対策のため、エアコンがある場合は、室温を28度以下にする。

以上