

基本対策ガイドライン

本資料は、政府・厚生労働省の『感染症対策』、『新しい生活様式の実践例』から、基本的な取組み事例を抜粋しています。

●個人の日常的な感染対策

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、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする時は、可能な限り真正面を避ける。
- 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、石鹸などを用いて正しい方法で行う。(または手指消毒薬を使用する)
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 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。
- アップ・ダウン・筋トレは、十分に人と間隔を空けて実施。
- ランニングは少人数で行うか、選手間距離を空けて実施。すれ違う時は距離を取る。
- 練習前後での、まめな手洗い・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。
- スクイズボトル、笛などは共有せず、選手個人の備品を使用し、他の人のスクイズボトル・笛に触れないようにする。
- 各練習日の、練習に参加した選手・スタッフの名簿を作る。
- 発熱または風邪の症状がある選手・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
(エアコンが無い場合は
熱中症にも注意)

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。
- 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。

●公共交通機関を利用時

会話は控えめにする

混んでいる時間帯
は可能な限り避ける

可能な限り
徒歩・自転車で移動