

参加者向けガイドライン

新型コロナウイルスの拡大が世界的な規模で広がっています。日本でも3、4月頃のような急速な感染拡大はみられませんが、まだ予断を許さない状況が続いています。

最近のデータでは感染の有無を示す抗体を持っている方が東京では1%程度といわれています。このような状況では日常生活の中で感染してしまうことは十分に考えられます。重要なことは万が一感染してしまっても、感染を広げないことです。

このガイドラインは、感染拡大をしないことを目的に作成しました。ぜひ、ご一読頂き、ご自分やお仲間を守るために理解し、励行していただくことをお願いいたします。

【事前対応～会場入り】

➤ 毎日の体調チェック、行動記録の実行とデータの管理

新型コロナウイルスに感染した場合、他の人にうつしてしまう危険性は発症2日前から発症5日後くらいまでが一番高いといわれています。発症前は当然無症状ですが、体調のわずかな変化を感じ取り、行動に移すことで感染拡大を防止することができます。

体温を毎日測り記録しておきましょう。通常体温変化とは違う体温の上がり方をした場合、試合や練習への参加を控えましょう。また、咳、のどや頭の軽い痛み、倦怠感、味覚や臭覚の異常など比較的軽度な症状も重要なサインです。

「試合や練習に行きたい」という気持ちは当然だと思いますが「勇気をもって休む」ことが自分や仲間を守るということを理解してください。

会場への往復で感染者に接触してしまうことも考えられます。往復の経路や時刻をしっかり記録しておきましょう。

<具体的には>

- 起床時に毎日検温し、記録する。
- 自宅出発時間や利用した交通機関、目的地到着時間など記録しておく（アプリ利用も有効である）。

- 手洗い（手指衛生）の徹底
 - ・ 公共の場所から帰った時。
 - ・ 咳やくしゃみ、鼻を噛んだ時。
 - ・ 食事の前後。
 - ・ 病人のケアをした時。
 - ・ 外にあるもの、不特定の人が触っているものに触れた時。
 - ・ 手洗いは可能であればポンプ式の液体・泡石鹸を利用し、30秒以上行うよう心がける。

- 以下の事項に該当する場合は会場に来場しない
 - ・ 体調がよくない場合。
(例：発熱・咳・咽頭痛・味覚障害・臭覚障害・倦怠感・頭痛などの症状がある場合)
 - ・ 同居家族や身近な知人に感染の疑われる方がいる場合。
 - ・ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。

- 必需品の用意。
 - ・ マスク（全員必須）・消毒液・非接触体温計

- 主催者側（会場含む）からの注意事項の確認および周知徹底。

- 移動時
 - ・ いかなる手段においてもソーシャル・ディスタンスに留意する。
 - ・ 移動中は必ずマスクを着用し、出発・到着時には手指消毒を行う。
 - ・ 遠征先で不特定多数との接触を避ける（外出・食事など）。

- 施設入場前に検温および体調チェックの実施。

【会場入り～試合前／試合後～会場出】

➤ 手洗いの徹底。

新型コロナウイルスは飛沫感染だといわれています。他人から直接つばを吐きかけられたり、くしゃみを他人にむかってすることなどはあまりないと思います。問題は、ドアノブや手すりなどに付着したウイルスです。ウイルスの付着した手でドアノブや手すり、電車のつり革などに触ると、そこから感染拡大が発生します。手を出来る限り清潔に保つことを意識しましょう。

石鹸やアルコールなどで消毒した手は「清潔」です。しかし、その清潔な手を汗が染みこんだタオルでふくと「不潔」になってしまいます。できれば、備え付けのペーパータオルを使いましょう。

<具体的に手を洗うケースは>

- ・会場に到着し入館する際。
- ・更衣室に入室する際。
- ・練習、試合の前後。

<更衣室、休憩スペース使用時の注意>

更衣室を使用する前にドアノブやロッカーなど、手が触れる可能性のある場所はアルコールなどで消毒してから触るようにしましょう。

- 更衣室、休憩スペースでの密を避け、会話を控え、滞在時間を短くする。
- 更衣室でも可能な限りマスクを着用する。
- 更衣室使用後には複数の利用者が触れると考えられる場所は消毒を行う。
 - ・ドアノブ、ロッカー取手、テーブル、イス等
- 室内の換気扇を常に回し、2つ以上のドア、窓を開放して喚起をおこなう。

※換気をしながら更衣をするのは実際には難しいと思います。そこで密接にならないように距離を取りながら、同時に着替えて、更衣室にいる全員が着替え終わったら、窓を開けて換気。次の方と交代するなどの工夫をお願いします。

<そのほかの注意>

- トイレでは便器の蓋を閉めてから汚物を流す。
- 対面での食事はしない。
- 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する際にはマスクや手袋を着用し、脱いだ後は手洗いと手指消毒を必ず行う。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てない。
- 会場指定の移動動線に従って移動を行う。
- ミーティング、打ち合わせなどは必ず全員がマスクを着用し、3蜜に考慮して行う。
多人数・長時間にわたるときはリモートなどを利用して行うこと。
- そのほか主催者側（会場含む）が示す注意事項を遵守する。

【試合 オン・ザ・コート】

試合前も手を洗い、清潔な手でコートに入りましょう。タイムアウトや交代でベンチに戻った際にはまず手を消毒し、飛沫や汗をふきってから水分補給をする習慣をつけてください。

- サイドライン、ベンチにおいても適切なソーシャルディスタンスを心がける。
- ベンチではマスクを着用し、会話や大きな声での指示や声援を控える。
- 咳エチケットを守る。
- 共有禁止物品

・ボトル、ジャグタンク、クーラーボックス、タオル

※タオルも持ち主以外が触らないように、ビニール袋などに入れて管理しましょう。ビニール袋の内側（タオルに触る側）はタオルの持ち主だけが触るようにしましょう。

ドリンクのボトルの共有はせず、必ず個人用のボトルを使用しましょう。

<タイムアウト時の注意>

- まず、体について汗や飛沫を拭きとり、手を消毒する。
- 密接しないように距離を置く。
- 話すときは飛沫が人にかからないように距離や角度に工夫する。

※また、必ず水分補給をしましょう。水分補給は熱中症の予防になると同時に感染症の予防にもなります。お口や咽頭に付着したウイルスは付着した状態で15分を経過すると感染を拡大するとされています。うがいや水分補給で洗い流すことで感染を予防することができます。

<不要な接触はさける>

- 相手チーム、審判との握手は実施しない。
- 両チームベンチへの挨拶はしない、関係者席への挨拶を行わない。
- 円陣、ハイタッチ、抱擁を行わない。
- 倒れた選手に手を貸さない。
- コート上で会話をする際（チームメイトや審判）、距離について配慮すること。
- 試合終了後にはベンチの消毒を行う。

【事後対応】

- 体調記録及び行動記録のデータ管理。
- チーム内で新型コロナウイルス感染症を発症した場合の速やかな報告。

連絡先：関東大学女子バスケットボール連盟