

SON大分 プログラム再開におけるウィルス拡大予防リスト その1

【個人でチェック】		✓
① マスク・着衣	スポーツに支障のない範囲でマスク着用・換気強化のため、重ね着などで体温調整できるような運動着 (スポーツ以外の場では必須 マスクができないときは周囲の人と距離を十分に開ける)	
② 手洗い	こまめな手洗いうがいの励行・ハンカチやタオル持参 (共用のタオルや乾燥機の使用不可)	
③ ソーシャルディスタンス	他の参加者との距離を確保 (出来るだけ2m・介助を行う場合を除く)	
④ 手消毒	プログラム開始前に手のアルコール消毒	
⑤ 検温	開始前の検温 (37℃以上は参加不可)・事前に自宅で検温 (37℃以上はその後2週間参加不可)	
⑥ 運動量	休止前よりも軽度な運動量でおこなう	
⑦ 声・動作	大きな声での会話、応援をしないこと・ハイタッチ禁止・唾や痰を吐かないこと	
⑧ ルール	運営委員会で決めたガイドラインの遵守・責任者の指示に従うこと コーチはこれらの事をわかりやすくアスリートに説明し、守ってもらえるように努力すること	
⑨ 報告	プログラム終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合はチーフコーチに対して速やかに報告	
⑩ ゴミ	鼻水や唾液がついたゴミはその他のゴミ含めて各自ゴミ袋を持参し、自身で持ち帰り処理する	
⑪ 基礎疾患	ファミリーによるAの基礎疾患の把握、必要に応じてチーフコーチに伝える	
⑫ ヒアリング	開始前のヒアリング (熱・咳・倦怠感・息苦しさ・臭覚や味覚の異常・体が重く感じる、疲れやすい・罹患者との濃厚接触の有無・同居家族等に濃厚接触者の有無・過去2wの移動の有無・十分な睡眠・きちんと食事をとっているか)	
【各プログラムでチェック】		✓
① 除菌	アルコール消毒液・次亜塩素酸ナトリウム除菌液の設置	
② 換気	窓を開けるなどの換気	
③ 検温	開始前の検温 (37℃以上は参加不可)・事前に自宅で検温 (37℃以上はその後2週間参加不可)	
④ ヒアリング	開始前のヒアリング (熱・咳・倦怠感・息苦しさ・臭覚や味覚の異常・体が重く感じる、疲れやすい・罹患者との濃厚接触の有無・同居家族等に濃厚接触者の有無・過去2wの移動の有無・十分な睡眠・きちんと食事をとっているか)	
⑤ 除菌	開始前にドアノブや共有する道具など手にふれる部分の除菌 (希釈した次亜塩素酸ナトリウムの除菌液)	
⑥ ソーシャルディスタンス	アスリートが距離を置いて並べるよう、可能な限り目印を設置 (A同士が密集していないか配慮)	
⑦ 運動量	休止前よりも軽度な内容から再開	
⑧ 熱中症対策	定期的な水分補給タイム確保	
⑨ 体調管理	アスリートの表情や体調変化に気を配る (相互チェック)	
⑩ 報告	プログラム終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した旨の連絡を受けたチーフコーチは速やかにSP委員長→運営委員会に報告	
⑪ 所管部署	保健所、帰国者相談センター、県、市町村の連絡先の把握	
⑫ 備品準備	予備のマスク・場合によっては手洗い石鹸 (ポンプ式) の準備	
⑬ 飲食	おやつ等の提供は行わない	
⑭ 声援	応援ファミリーにおいても密な状況を避け、会話を控えること	
	【更衣室利用の場合】	
⑮ 更衣室	入室の人数を制限	
⑯ 除菌	複数の参加者がふれると考えられる場所はこまめに消毒	
⑰ 換気	換気扇を常に回したり、換気用小窓を開けるなど、換気に配慮	