ラグビートレーニング実施時の感染防止策について

広島県ラグビーフットボール協会

【日常生活での注意点】

　　トレーニング以外の生活の中で感染しないため、三つの密を（密閉・密集・密接）回避するとともに身体的距離の確保やマスクの着用、手指衛生などの基本的な感染対策を継続し、新型コロナウイルスを想定した生活様式を取り入れる。

【トレーニング前】

　　①以下の事項に該当する場合はトレーニングの参加を見合わせる。

　　　・体調がよくない場合（発熱、咳、咽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症の疑いがある場合。

　　②毎朝の体温測定、健康チェックを行う。

　　③ミーティングは一人当たり4㎡のスペースを確保しマスクを着用する。

　　④移動は自動車の相乗りを避ける。公共交通機関を利用する場合は混雑を避ける。

　　⑤移動が越県になる場合はチーム所在地及び居住地の都道府県、市町村の方針に従う。

　　⑥新型コロナウィルス感染症が発生した場合、関係者は速やかに報告する。

　　⑦トレーニング当日は、自宅及び集合時に検温を行う。

　　⑧個人情報の扱いに十分注意しながら。日付、場所、参加者情報を記録する。

　　⑨目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにする。

【トレーニング時】

　　①トレーニング中、トレーニングしていない間も含め、最低でも2ｍの距離を保つ。

　　②人と人との挨拶や体に触れることは積極的に回避する。

　　③マスクを着用する。トレーニング中のマスクの着用は選手の判断に任せる。

　　④こまめな手洗い、アルコール手指消毒薬等による手指消毒を実施する。

　　⑤トレーニング中に唾や痰を吐くことは極力避ける。

　　⑥可能な限り屋外でトレーニングを行う。

　　⑦発熱などの症状が確認された選手・関係者は直ちにトレーニングを中断し、隔離等の適切な対応を行う。

　　⑧目、鼻、口を触らないように心掛ける。

【周辺環境】

　　①選手及び関係者が、トレーニング会場でシャワーを浴びたり食事をすることは避ける。

　　②可能な限り、トレーニング用具の共有は避ける。どうしても必要な場合は使用する選手が入れ代わる度、環境や器具を０．０５％次亜塩素酸ナトリウム或いは７０％以上のアルコールを用いて消毒し、こまめに換気する。

　　③ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップなどの個人の備品は分かりやすく区別できるようにし、共用・使いまわしをしない。

　　④栄養補給サプリメントは共用しない。

　　⑤チームは手洗い場、更衣室/ミーティングスペース、トイレについて、それぞれ確保するとともに以下の点に注意する。

　　　手洗い場

　　　　・石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する。

　　　　・手洗いを３０秒以上行うよう、周知する。

　　　　・手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させる。

　　　更衣室/ミーティングスペース

　　　　・「三密（密閉、密集、密接）を避ける。

　　　　・室内またはスペース内で複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については０．０５％次亜塩素酸ナトリウムあるいは７０％以上のアルコールを用いてこまめに消毒する。

　　　　・換気に配慮する。

　　　トイレ

　　　　・トイレ内の複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ等）について０．０５％次亜塩素酸ナトリウムあるいは７０％以上のアルコールを用いてこまめに消毒する。

　　　　・石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する。

　　　　・手洗いを３０秒以上行うよう周知をする。

　　　　・手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルは使用しない。

　　⑥ゴミの廃棄について、トレーニング時に出た鼻水、唾液などがついたゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する担当は、マスクや手袋を着用し、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸を用いた３０秒以上の手洗い、あるいはアルコール手指消毒薬による手指の消毒を実施する。