

プログラム開催にあたってのチェックリスト

シーン	項目	チェック欄
1 事前準備	1 当日の参加可否を判断する「感染対策責任者」を決めておく	<input type="checkbox"/>
	2 トレーニング・競技会に参加する上での注意事項を、すべての参加者が共有する	<input type="checkbox"/>
	3 トレーニング参加前に健康チェックを行う（トレーニング実施2週間前までの検温と行動記録の確認を推奨）	<input type="checkbox"/>
	4 アスリートが未成年の場合は、ファミリーの了承を得る	<input type="checkbox"/>
2 往復の移動	1 マスクを着用する	<input type="checkbox"/>
	2 往復の交通公共機関利用時には、ラッシュ時や混んでいる車両を避ける	<input type="checkbox"/>
	3 自家用車の場合は、窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする	<input type="checkbox"/>
	4 電車・バス等公共の交通機関内においては、つねに他者と距離をとり、会話も控える	<input type="checkbox"/>
	5 行き帰りにはなるべく寄り道をしない	<input type="checkbox"/>
3 トレーニング前	1 会場に到着後は、すぐに手を洗う	<input type="checkbox"/>
	2 体温を測る	<input type="checkbox"/>
	3 会場内に入る場合は、必ずマスクを着用する	<input type="checkbox"/>
	4 感染対策責任者は健康チェックシートを確認する	<input type="checkbox"/>
	5 できる限り用具や器具を消毒する	<input type="checkbox"/>
	6 着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る	<input type="checkbox"/>
	7 更衣室が狭い場合は、ローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開放する	<input type="checkbox"/>
	8 握手やハイタッチ等は行わない	<input type="checkbox"/>
	9 円陣は組まない	<input type="checkbox"/>
	10 ミーティングの回数・時間を減らす、もしくは行わない	<input type="checkbox"/>
4 トレーニング中	1 コーチ・スタッフはできるだけマスクを着用する	<input type="checkbox"/>
	2 トレーニングに不要な接触は避ける（得点後の喜び、交代時の握手等）	<input type="checkbox"/>
	3 アスリート、コーチ、スタッフどうしが会話する際も、距離についてしっかりと配慮する	<input type="checkbox"/>
	4 休憩時はしっかりと距離を保つ	<input type="checkbox"/>
	5 水・氷を溜めたクーラーボックスにボトルや水筒を漬けない	<input type="checkbox"/>
	6 ドリンク、タオル等は、他のアスリートと共有しない	<input type="checkbox"/>
	7 ビブスやユニフォームの使い回しはしない。使用後は使用した本人が持ち帰り、洗濯する	<input type="checkbox"/>
	8 怪我などをしたアスリートとむやみに接触しない。移動できない状態の場合は、おんぶやだっこを避け、担架を活用する。仮に、おんぶ等をして移動させた場合、移動に関わった人は速やかに手洗い、消毒を行う	<input type="checkbox"/>
	9 ケガなどの手当をする場合は、ラテックスグローブなどを活用する	<input type="checkbox"/>
	10 トレーニング中も円陣は組まない。チームメイト、コーチ、スタッフと握手やハイタッチもしない	<input type="checkbox"/>
	11 更衣室に戻る前に、消毒や手洗いをする	<input type="checkbox"/>
5 トレーニング後	1 更衣室が狭い場合はローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開放する	<input type="checkbox"/>
	2 着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る	<input type="checkbox"/>
	3 シャワーの利用については、ローテーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする	<input type="checkbox"/>
	4 個人のゴミは、個人で持ち帰らせる。プログラムで出たゴミは、密封した状態で処分するか、持ち返る	<input type="checkbox"/>
6 帰宅後	1 手洗いを徹底する	<input type="checkbox"/>
	2 バランスの良い食事をとる	<input type="checkbox"/>
	3 早めに就寝し、十分な睡眠時間を確保する	<input type="checkbox"/>
7 事後対応	1 帰宅後14日以内に感染症状が出た場合は、事務局へ連絡する	<input type="checkbox"/>