

トレーニング活動再開に向けた留意点(チーム・指導者向け)

1. 日常のトレーニング及び練習試合における「感染予防」の為のチェックリスト

シーン	項 目	チェック欄	備考
1 事前準備	(1) チーム内において感染対策責任者を定め、所属協会・連盟担当者の連絡先を把握する。		
	(2) 活動する上での注意事項に関わる全ての方と共有し理解してもらう(不安がある場合参加を見送る)。		
	(3) チーム内の選手・スタッフの健康管理を入手し、活動日まで健康チェックを行う。		
	(4) 選手が未成年の場合は、保護者が活動内容を理解しており、参加を了承している(了承しない場合無理に参加させない)。		
2 往復の移動	(1) マスクを着用する。		
	(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。		
	(3) 窓を開ける等、換気が良くなる工夫をする。		
	(4) 切符を買ったり車内でつり革や手すりを握ることも想定し、その際に使用した指で顔や目を触らない。		
	(5) 電車・バス等公共の交通機関内において、常に他者と距離をとり・会話も控える。		
	(6) 目的地に到着後、特につり革・手すりなどを触った手を手洗い消毒、うがいをする。		
	(7) 寄り道をせず、できるだけ早く帰宅する。		
3 トレーニング・試合前	(1) 選手・指導者・スタッフはプレー時以外はマスクを着用する。		
	(2) 選手・指導者・スタッフは健康チェックをチームの感染対策責任者に提出する。		
	(3) 着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る。		
	(4) 更衣室など窓とドアを開けっぱなしにし、更衣室の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(5) 握手やハイタッチ等は行わない。		
	(6) 円陣は行わない。		
	(7) ミーティングの回数・時間を減らす、もしくは行わない。		
	(8) 当日の参加者リスト記録し、保管する。		
4 トレーニング・試合中	試合関係者のコミュニケーション、給水等		
	(1) 指導者・スタッフ・ベンチに座る選手はマスクを着用する。		
	(2) プレー以外の不要な接触を避ける(得点後の喜び、交代時の握手等)。		
	(3) ピッチ上でチームメイト、審判員と会話する際にも距離についてもしっかりと配慮する。		
	(4) ベンチでの選手間の距離を保つ。		
	(5) サブの選手は、アップ時の他の選手との距離にも注意を払う。		
	(6) 水、氷を溜めたクーラーボックスにボトルをつけない。		
	(7) ボトルを他の選手と共有しない。		
	(8) タオル等、リネンを他の選手と共有しない。		
	(9) うがいした水をピッチ内に吐かない。		
	1 0 ピッチ内でも咳エチケットを守り、唾を吐いたり、手鼻をかまない。		
	ハーフタイム・交代・退場時・試合終了時の対応		
	(1) 更衣室に戻る前に消毒や手洗い、うがいをする。		
	(2) 選手交代後においても消毒や手洗い、うがいをする。		
(3) 退席や退場の際等、審判員と会話することがあったとしても距離には十分に注意する。			
(4) 怪我をした選手を他の選手がむやみに接触しない。またピッチ外に当該選手を移動させる際は、おんぶや抱っこを避け、担架を活用する。仮に、おんぶ等をして当該選手を移動させた場合、移動に関わった人は速やかに消毒を行う。			
(5) メディカルスタッフはラテックスグローブを活用する。			
(6) 試合後のチーム、審判員との挨拶、相手チームベンチへの挨拶は行わない。			
5 トレーニング・試合後	(1) 更衣室は窓とドアを開けっぱなしにし、更衣室の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(2) 着替えを素早く済ませ、更衣室から出る。		
	(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。		
	(4) 試合会場のルールに従い、ごみを 密閉した状態で処分するか、持ち帰る。		
6 帰宅後の過ごし方	(1) 手洗いうがいを徹底する。		
	(2) バランスの良い食事をとる。		
	(3) 検温と共に行動記録を書く。		
	(4) 早めに就寝し、十分な睡眠を確保する。		
7 事後対応	(1) チームの中から感染者が出た場合は、所属協会並びに日本ホッケー協会に速やかにその旨伝える。濃厚接触者リストを作成し、隔離す		
手洗い場所			
(1) 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意する。			
(2) 手洗いは30秒以上等の掲示をする。			
(3) 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル(使い捨て)を必要に応じて用意する(利用者にはマイタオルの持参を求めるのもよい)。			
(4) 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒用薬を用意する。			
更衣室、休憩スペース			
(1) 広さにゆとりを持たせ、他の利用者と密になることを避ける(障がい者の介助を行う場合を除く)。			
(2) ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する利用者の制限する等の措置を講じる。			
(3) 室内またはスペース内で複数の利用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、イス等)については、こまめに消毒する。			
(4) 換気扇を常に回す、換気用の小窓を開ける等、換気に配慮する。			
(5) スタッフが使用する際は、入退室の前後に手洗いをする。			

トレーニング活動再開に向けた留意点(チーム・指導者向け)

1. 日常のトレーニング及び練習試合における「感染予防」の為のチェックリスト

シーン	項 目	チェック欄	備考	
8 施設用具等の 対応	洗面所			
	(1)	トイレ内の複数の利用者が触れると考えられる場所(ドアノブ、水洗トイレのレバー等)についてはこまめに消毒する。		
	(2)	トイレの蓋を開けて汚物を流すよう表示する。		
	(3)	手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意する。		
	(4)	「手洗いは30秒以上」等の掲示をする。		
	(5)	手洗い後に手を拭くためのペーパータオル(使い捨て)を必要に応じて用意する(利用者にはマイタオルの持参を求めてもよい)。		
	スポーツ用具の管理			
	(1)	利用者にスポーツ用具を持参してもらうよう周知する。		
	(2)	やむを得ず共用するスポーツ用具については、手が触れやすいと考えられる箇所はこまめに消毒する。		
	(3)	スポーツ用具の貸出を行う場合は、貸出を行った利用者を特定できるよう工夫する。		
	(4)	スポーツ用具は貸出前後に消毒する。		
	観客の管理			
	(1)	施設に観客を増やせる場合は、観客同士が密にならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客席の数を減らす等の対応をとる。		
	(2)	大声での声援を送らないことや会話は控えること、会話をする場合はマスクを着用すること等の留意事項を周知する。		
	運動・スポーツを行う施設的环境			
	(1)	換気設備が適切に運転することや、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行う。		
	(2)	体育館の床をこまめに清掃する。		
	(3)	体育館等の施設においても、密な状態にならないようにする。		
	施設の入口			
	(1)	手用の消毒液を用意する。		
	(2)	施設利用時の利用者が遵守すべき事項のチェックリストを掲示する。		
	ゴミの廃棄			
	(1)	鼻水、唾液がついたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人はマスクや手袋を着用する。		
	(2)	マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸(ポンプ式の液体または泡石鹸)と流水で手を洗い、消毒する。		
	清掃・消毒			
	(1)	市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃する。		
	(2)	通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を、始業後、終業後に清拭する。		
	その他			
	(1)	運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は以下等に配慮して適切に行う。		
	(2)	利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声かける。		
(3)	スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・瓶・缶や使い捨ての紙コップで提供する。			
(4)	飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させる。			