

＜新しい生活様式定着に向けて活動ガイドライン rev.9＞

「新しい生活様式」の実践について

国の専門家会議の提言において、新型コロナウイルス感染者数が限定的となり、対策の強度を一定程度緩められるようになった地域であっても、再度感染が拡大する可能性があるため、長丁場に備え、感染拡大を予防する「新しい生活様式」へ移行していく必要があります。

感染拡大を予防するために、「新しい生活様式」を日常生活に取り入れましょう。

みんなで守ること

1. 三蜜を徹底的に回避します
 - ・ 30分ごと5分程度換気を実施します
 - ・ 体育館及び公民館の利用開始時は必ず換気を行います
 - ・ 更衣室、トイレ利用の密集防止に努めます
2. 感染防止の対策を行います
 - ・ 練習1時間前の検温を行います。
 - ・ 体育館入退場時に全員*1、必ず確実な手洗いもしくは除菌*2を行います
手洗い場が混雑します。除菌のみの方でも可とします。肌が荒れやすい方は手洗いを優先して下さい。
 - ・ 社会的距離の確保（最低1m）します
 - ・ 荷物の置き場所は、最低1mの間隔を空けます。
参加人数が20名以上の場合は、男女をサイドで分けます。
 - ・ 手洗いや咳エチケットを徹底します
 - ・ 握手に代わり、肘タッチでコミュニケーションを確保します
 - ・ ドアノブ、スイッチ等、すどう塾備品（タイマー、シャトルケースなど）を手袋（すどう塾支給）着用して消毒（すどう塾支給）します。（担当：鍵当番他保護者のみなさま）
 - ・ 共用備品（窓扉の開閉、カーテン、机など）を触る場合は、当面保護者及びコーチ・コーチ補助のみといたします。
 - ・ 全員マスク着用します。ただし、運動中、シャトル集めの時は外してもよいとします
近距離（1m以内）で会話をする条件となり易い場合は、マスクを着用します
マスクを再び着用する際は、必ず手洗いもしくは除菌を行います。
 - ・ ラケットの貸し借りは原則禁止とします。
 - ・ TR時の敷くタオルは顔を拭くタオルと別にします。もしくは、ヨガマットを利用します。
 - ・ タオル、水筒、補食、マスクなど練習中常に必要なものは、籠やバックに入れ床に接地させません。
さらに、50㏎四方程度のビニールシートを敷いてアルコールが床面に付着しないように努めます。
 - *1：選手、保護者、お迎えだけの保護者及び同行しているご家族、コーチ、コーチ補助、スパーリング他全ての人のことを言います
 - *2：消毒液は、アルコール含有量70%～86%のものを推奨いたします。
3. 行わない。行わせない。
 - ・ 閉鎖空間及び人が隣接している場合の大声
 - ・ 選手同士のじゃれあいや極端に密接する行為
 - ・ アドバイス等はできるだけマスク着用を心がけますが、状況により着用が叶わない場合は、横並びに会話を心がけます。
 - ・ 保護者同士のマスクの着用、隣の人との距離をとる、会話を控えるなど、参観の仕方にご配慮をお願いいたします。

いします。

- ・休憩及び食事については1m以上の距離を取り会話を避けて黙食を心がけます。

4. 極力制限します

- ・1度に休憩する人数（場所を分けれる場合は除く）
- ・対面での食事（2m以上離れているならOK）や会話の制限
- ・長野県または松本市の新規感染者数もしくは、県内病床使用率 25.0%超えるなど多角的に状況を判断し練習の参加人数を制限する場合があります。

体育館入場の制限があります

以下に当てはまる方は、指定期間活動に参加できません。

指導者及び保護者の方は熟読しルールの順守をお願いします。

- ・全員及び同居しているご家族に発熱等の風邪及び新型コロナウイルス及びインフルエンザの症状が見られるときは入場できません。

*発熱や風邪の症状：個人によって異なると思うが、身体の異変を感じた場合も同じとします。

*出席停止の期間の目安は「**発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」とします。

医師の診断があり、練習参加の許可出ている場合は体調回復後入場を許可します。

また、PCR 検査及び医療用の抗原検査キットでの検査、体外診断用医薬品（検査キット）での検査で新型コロナウイルス感染の「陰性」が認められた場合も許可します。

- ・以下の場合も入場はご遠慮いただきます。

① ご本人または同居ご家族が長野県外の往来した場合。

② 長野県外から来た方と**接触**した方及びその同居ご家族。

上記該当者は、練習参加及び大会参加を、上記最終日程の翌日より**10日間自粛**お願いいたします。

*以下の条件のどちらかに該当する場合は、**自粛期間を上記最終日程より翌日の1日のみ**とします。

① 県外往来後、2日目以降にPCR 検査及び医療用の抗原検査キットでの検査、体外診断用医薬品（検査キット）での検査で新型コロナウイルス感染の「陰性」が認められた場合。

② 往来していた都道府県が、直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数が長野県より値が**下回っている場合**

* 接触の定義

◎同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があった場合

◎その他：手で触れることの出来る距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策なしで、15分以上の接触があった場合

(周辺の環境や接触の状況等個々の状況から感染の可能性を総合的に判断する)

【その他】

1. 新型コロナウイルスワクチン接種

新型コロナウイルスワクチン接種及びその後想定される体調不良に対しては以下に記します。

- ・ワクチン接種後に体調不良が発生した場合は、症状回復するまでご本人は、お休みをして下さい。

◇ワクチン接種者の対応

ワクチン接種者であっても感染対策の例外はなし。

※本ガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成しています。今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることに御留意をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染対策が長期化を見越し上記の項目を全員が守り、感染予防に努めていただきたいと思います。

そこで、2020年6月1日以降、練習に参加するにあたり感染予防の徹底を行う事と感染対策に日常的に遵守することを誓約していただきます。

特に守っていただきたいこと。

- 練習1時間前の検温を行います。
 - タオル、水筒、補食、マスクなど練習中常に必要なものは、籠やバックに入れ床に接地させません。さらに、50％四方程度のビニールシートを敷いてアルコールが床面に付着しないように努めます。飲食前は必ず消毒後行います。
 - 選手及び同居しているご家族に発熱等の風邪及び新型コロナウイルス及びインフルエンザの症状が見られるときは活動に参加せず自粛します。
 - 長野県外への往来等について当てはまる場合は、必ず代表へ活動参加の有無を確認します。
 - 関係者が関わる組織（学校・会社等）で、新規感染者及び濃厚接触者が確認した場合は、代表に報告し活動参加等の判断を仰ぐこと。
- *上記をご家族で読み合わせをした後、「**レ点**」して提出してください。

誓約書

私は、信州 bird プロジェクト参加するにあたり、<新しい生活様式定着に向けて活動ガイドライン>を遵守し、指導者および施設管理者の指示に従い、自己の責任において行動することを誓約します。ご本人の署名をお願いします。

令和 年 月 日

氏名 _____ (印)

同意書

上記の者については、保護者として<新しい生活様式定着に向けて活動ガイドライン>を遵守させ、信州 bird プロジェクトの活動及び練習することに同意します。

令和 年 月 日

保護者氏名 _____ (印)

*内容が改訂された場合も継続した場合は、都度ご案内いたします。

*改訂を行っても、その後同意書はいただきません。

特に、異論がない場合は、「誓約と同意を継続」と判断いたします。