

## 活動再開に向けた感染予防ガイドライン

標記につきまして、スポーツ庁や連盟より案内がありましたスポーツ再開における感染予防のガイドラインを参考にチームとして実施すべき予防策を取りまとめました。

現在は皆さんの生活様式もかなり変わったと思いますが、スポーツにおいても新型コロナウイルスの感染予防をしながら活動するというこれまでとはかなり違う形で行う事になりますが、自身や身近な人を守ることを常に心掛けて下記内容を十分理解した上で活動参加するようお願いします。

### 1. 安全に運動・スポーツをするポイント

#### 【体調をチェック】

- 平熱を超える発熱(プラス1℃目安)
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ
- 息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

※一つでも当てはまる場合は活動に参加しないで下さい。

#### 【感染防止の3つの基本】

- 十分な距離の確保(2m以上を目安に距離を空ける)
- マスクの着用(運動中以外はマスクを付ける)
- 手洗い・手指消毒(こまめに行う)

※家に帰ったらまず手と顔を洗う。

できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。

### 2. 当日の活動参加における留意事項

- ① 起床後に体温を測り上記の体調チェックリストを確認する
- ② 集合時はお互い密にならないよう注意する
- ③ 監督、キャプテンまたはマネージャーが全員の体調チェックについての確認を行う
- ④ ベンチに消毒剤を設置するので開始前に手指やベンチ等よく触れるところを消毒をする
- ⑤ グローブやバット等用具の共用は出来る限り避ける
  - ※キャッチャーマスクは特に顔に触れるため、共用はしないようにする
- ⑥ 野球用具の消毒については、ミズノより製品取り扱いの紹介があり要注意
  - ア. 用具へのアルコール系、塩素系消毒液での消毒はしないようにする
    - ⇒ 樹脂材料に対して強度低下、白化、劣化等影響が出る可能性があります
  - イ. 洗浄等の場合は、中性洗剤を薄めて行うようにする
    - ⇒ ヘルメット、捕手用具、バット、グリップテープ等対象になります

※用具使用後はタオルやウェットティッシュ等でよごれを落としておくようにする

⑦暑くなる日は熱中症に要注意！ こまめな水分・塩分の補給や休憩をとる

### 3. 練習における留意事項

#### ①アップ

- ・ランニング、体操は各自で間隔を取りながら行う
- ・ダッシュは前の人を塁間を走り終わってから次の人が行う
- ・キャッチボールの際は隣との間隔を2m以上あける
- ・ラダーは前の人が終わってから次の人が行う
- ・トスバッティングは隣との間隔を2m以上あけ、打球はピッチャーまたは後ろで守ってる人に返す
- ・ティバッティング時は球出しする人と打者はなるべく距離を取る事

#### ②ノック

- ・一ヶ所に密集しないよう出来る限りシートノックやポジション毎のノックにする
- ・同じポジションでノックを受ける時は密集しないように間隔をあける
- ・怪我防止のため動かない場合は座るなどプレーに参加していない事をアピールし、反対にノックを受ける人はプレーに参加している事がわかるようにアピールする
- ・ノッカー、キャッチャー、球出しする人はそれぞれ出来る限り間隔をあける

#### ③その他

- ・練習中や休憩中においても可能な限り適切な距離(ソーシャルディスタンス)を保つことに心がける
- ・必要以上に大声を出す事は避ける(ベンチ内や塁上等他の人と距離が近い場合は特に気をつけること)

### 4. その他留意事項

- ①活動終了後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、監督へ速やかに濃厚接触者の有無等を含め報告すること
- ②上記のような場合は感染拡大に繋がる可能性もあるため、活動は一旦休止として再開は感染状況等を踏まえて判断する
- ③新型コロナウイルス感染症の療養解除および濃厚接触者については国の基準に準ずるものとする
- ④各自で必要と思われる対策は怠らないよう努め、チームとして必要だと思うことは監督へ相談する

以上