

新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン

一般社団法人国際総合武志道協会

一般社団法人国際総合武志道協会（以下「協会」）では緊急事態宣言解除に伴い、稽古再開にあたっての簡単なガイドラインを作成しましたので、本ガイドラインに沿った稽古を再開して頂くようお願いいたします。

また、本ガイドラインを参考に、各支部の所在地域での感染状況、会員構成や稽古場所からの通達など、各支部に応じたガイドラインを作成してください。

本ガイドラインは今後の状況を踏まえて、随時見直してまいります。

1. 稽古の再開にあたって

稽古再開にあたっては、各都道府県および使用している稽古場所の方針を遵守するものとする。

2. 病気の疑いがある者は稽古に参加しない

- ◎ 発熱がある者
- ◎ 咳、痰、強いだるさ、息切れなどがある者
- ◎ 嗅覚・味覚障害等の症状がある者
- ◎ 解熱剤を飲んでいる者
- ◎ 過去 1 週間以内に、上記に該当する者
- ◎ 感染者もしくは感染を強く疑われる者と濃厚接触した者
- ◎ 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濃厚接触した者

※ 無症状でも感染している場合があるため、普段と体調が異なる場合は稽古参加への判断を慎重にすること

※ 基礎疾患がある場合（糖尿病、心不全、呼吸器疾患などがある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人など）や高齢者（65歳以上）は新型コロナウイルス感染症によりかかりやすく、重症化することがわかっているため稽古に参加してもよいか、主治医と相談するなど、慎重に対応すること

3. 稽古場の管理および稽古時の対応

- ◎ 指導者は稽古に参加した者を把握し、稽古前に体調のチェックを行う。見学者がある場合、氏名・連絡先等を記帳してもらうこと。
- ◎ いわゆる「3密」を防ぐ
 - ・ 換気の悪い密閉空間を避ける
 - ・ 多数が集まる密集場所を避ける
 - ・ 間近で会話や発声をする密接空間を避ける

（例）

更衣室での混雑を回避する

施設の扉・窓を開けたままにする、送風機を利用する等、積極的に外気を取り込んで換気する
相互接触や対面での発声機会は極力減らす

稽古時はなるべく相互に、前後左右2mの距離を取れるようにする

◎ 稽古場の床を清潔に保つ

◎ 稽古場に入る前と後に石鹸で手を洗うか消毒用アルコールで手指の消毒をおこなう

◎ 稽古中もこまめに石鹸で手を洗うか消毒用アルコールで消毒をおこなう

◎ マスク着用による咳エチケットの徹底

※ マスク着用により熱中症リスクが上昇するという見解もある。喉の渇きを感じづらくなるため、水分補給はこまめにしっかりとおこなうこと。また、呼吸障害をおこさないよう、息苦しさを感じた時はマスクを外したり、休憩をとるなど十分に配慮すること。

◎ 稽古場までの往復の際もマスクを着用し感染予防に努める

◎ 稽古参加者・見学者は新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに指導者に報告する

4. 日常生活

各自、健康の維持に努めること。

感染症対策には健康を維持し、体力を低下させないことも大切です。

以上