

一輪車活動再開に向けたガイドライン

5月14日、全国的な緊急事態宣言が一部解除され、現在は各都道府県や市町村の感染状況に合わせ、個別の対策がとられていることと存じます。

既に活動を再開されている地域もありますが、本ガイドラインは、新型コロナウイルス感染症対策としての一輪車活動の再開に向けた方針を示すものです。

ご参考頂くとともに、それぞれの状況に応じた独自のガイドラインの作成やマニュアル作りに取り組んで下さい。

また、長期間一輪車活動やトレーニングを行っていない場合は、体力や運動感覚が低下していることが考えられ、気温や湿度が高い中での活動再開は、熱中症の危険性もあります。指導者及び選手は、以前の活動を取り戻すことを急がず、自らが感染しないこと、相手を感染させないこと、感染を拡大させないことを常に念頭におき、慎重な判断をお願い致します。

下記に、活動再開における注意点を挙げますが、活動開始や内容については、各クラブが所属する都道府県や施設、団体の方針に従うことを基本と考えてご対応下さい。また、現在の環境下で練習再開を目指す場合のクラブ管理者は、参加者及び関係者の意見を十分聞き取り、意見を反映したうえでの再開として下さい。

記

活動再開にあたり

- 1) 国や都道府県・地域の情報を定期的に収集する。
一度緩和された規則も、感染状況によっては再度制限される可能性があります。
- 2) これまでの習慣を意識的に変えていく。
長時間や大人数での練習、また行動や食事を共にしたりすることは、現在は勧められません。また、演技種目（ペア・グループ）においては、手を繋ぐ等の身体接触の時間・人数を最小限に抑え、練習中は顔を手で触らないことを徹底する。
- 3) 一人でも感染の可能性がある者が認められた時点で、活動を即座に中止する。
また活動中止を恐れるあまり、体調不良を隠すようなことのないよう、予め報告の重要性を説明しておくこと。
- 4) 練習に参加した選手の体調を確認し、万が一感染の恐れがある場合は情報提供ができる準備を整えておく。
- 5) 選手本人に症状がなくても、家族等の同居人に疑いや感染が認められた場合は、その選手は活動に参加させない。
- 6) 選手には「練習におけるガイドライン」又は地域・クラブで作成したガイドラインを説明し、練習の強要はしない。また、高校生以下の練習参加者には、保護者の同意を得る。

練習における留意点（管理者）

- 1) 施設の広さが十分でない場合は、立入人数を制限し、練習時間の調整や分散活動等の対策を講じる。
- 2) 施設の換気に努める。
- 3) ドアノブ、音楽機器、スタートポール等、複数の人が触れるものは使用毎(定期的)に消毒する。
- 4) クラブとしての対策を選手・保護者に説明する。
- 5) 利用日ごとの出席簿を作成する。
- 6) 練習を強要せず、高校生以下の練習参加には保護者の同意を得る。

練習における留意点（選手・指導者）

練習前

- 1) 練習参加の為に、家を出る前に検温を行い発熱のないことを確認する。
- 2) 体調が悪い・健康状態が普段と異なる場合は練習に参加しない。
発熱、咳症状、喉の痛み、倦怠感、息苦しさ、風邪の諸症状等
- 3) 一輪車及び部品は、各自事前消毒に努める。
- 4) せっけんでの手洗い。
- 5) 待機中はマスク着用の上、大声での会話・対面での会話は極力避ける。
- 6) 施設の換気を行う。

練習中

- 1) 近接した会話、不要な身体接触は極力避ける。
- 2) マスク未着用での声援、大声での指示はしない。
- 3) 個人練習は、人との間をあける。
- 4) 細目な手洗い、必要に応じてマスクの着用。(熱中症に注意)
- 5) 顔を手で触らない。
- 6) 映像のチェックを行う際は、密集せず出来るだけ個々に行う。

休憩中

- 1) マスクを再着用する時は、手・顔を洗い汗や汚れを流す。
- 2) 水分をしっかり摂る。
- 3) 外の空気を吸う。

練習後

- 1) せっけんでの手洗い、うがい。
- 2) 一輪車の拭き掃除・消毒。
- 3) 練習後のミーティング等が必要な場合は短時間で行う。遠隔(デジタル)を推奨。
- 4) ゴミ(使用したティッシュなど)は、個別の袋に入れて使用した本人が持ち帰る。