



## 選手用

# 新型コロナウイルス感染症予防 チェックリスト

### 起床時・朝

\* 活動再開 2 週間前から★印の体調チェックをして記録しておくこと

項目	✓	項目	✓
★朝・夜の 2 回の体温測定で平熱を超える発熱がない。		今朝の体温「            」度	
★咳・喉の痛みなどの風邪の症状がない。		★匂いや味の感覚がおかしくない。	
★だるさや息苦しさ、体が重く感じる、疲れやすい等がない。		★同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいない。感染者との濃厚接触がない。	

### 移動～練習前

項目	✓	項目	✓
必ずマスクを着用し、個人用の飲料、タオル、ティッシュを必ず持参する。		練習施設に入る前に手洗いをし、朝と同じように体温・体調をチェックする。	
家族や同居人以外の人と一緒に移動しない。		チームメイトやコーチ、その他のスタッフとはできる限り 2 m 以上の距離を保つ。	
可能な限り、練習ウェアやジャージで移動する。（通学時は学校の指示に従う）		練習施設の更衣室はなるべく使用しない。 * 施設のルールに従う	

### 練習中

\* ★印の項目は警戒レベルに応じた指示に従う

項目	✓	項目	✓
ハイタッチしたり、近づいて声をかけ合ったり、大声を出さないようにする。		水分補給をこまめに実施する。必ず個人用のボトルを使うようにし、冷水器や共用の蛇口から直接飲水しない。	
練習中に手で鼻や口を触らず、汗はタオルで拭き取る。靴の裏を手で拭かない。		★可能な限りボールを共有しない。ペア／グループで行う練習メニューの場合は、そのペア／グループでのみ共有する。	
鼻をかむ場合はティッシュを使用し、使用後は指定された場所に捨てる。		★ビブスを共有しない（可能な限り個人所有のリバーシブルシャツを使用する）	
練習メニューの合間にもこまめに手洗いや手指消毒をする。		練習中に体調不良や体に痛みを感じた場合は無理をしない。	

### 練習後

項目	✓
練習施設内のシャワールームは使用せず、着替えたらず速やかに帰宅する。	
マスクを着用し、手洗いと手指消毒してから施設を出る。	
集団で帰らない。	

### 帰宅後

項目	✓
帰宅したらまず手や顔を洗って、すぐにシャワーを浴びて着替える。	
使用したウェアやタオル、給水ボトル等は毎日自宅で洗濯・洗浄する。	
夜の検温をする。十分な栄養と睡眠をとる。	