



2020年9月1日

新型コロナウイルス感染症対策における福島FAトレセン活動再開遵守事項  
＝自分と自分の家族、仲間、友達健康と安心を守るために＝

**【重要課題】**①感染源を断つ ②感染経路を断つ ③抵抗力を高める  
参加者の安全を最優先にして、上記①～③の考え方のもと適切に判断し行動する。

### 家庭との協力と連携

- ☑ 毎朝の検温と健康観察シートへの記入:37.5℃以上の熱もしくは少しでも体調がおかしいと感じた時は速やかに最寄りの医療機関に相談または受診する
- ☑ 帰宅時は石鹼手洗い・うがいを徹底する
- ☑ 規則正しい生活を送る 家庭学習を怠らず睡眠、休息を確保する
- ☑ 栄養バランスの良い食事:小皿に分けての配膳や取り箸を準備するなどの配慮のお願い
- ☑ 不要不急の外出を避ける
- ☑ 移動は出来るだけ個別送迎をお願いする(マスク着用や換気をして飛沫感染や空気感染を予防する)

### 移動中の留意事項 ①不要な寄り道はしない ②感染源となるものに触れない

- 公共交通機関の利用者
  - ☑ マスクの着用を忘れない(代用品としてハンカチ、タオルなどでもよい)
  - ☑ 人ごみを出来るだけ避ける(換気の良さそうなところを選ぶ)
  - ☑ 他人への配慮を怠らない(集団にならない、大声で話さない、咳、くしゃみエチケットを守る)
  - ☑ 目的地に到着後、すぐにつり革、手すりを触った手を洗う
- 自転車・徒歩移動
  - ☑ 集団で移動しない
  - ☑ 目的地に到着後、すぐに手洗いをする

### 活動中の留意事項

#### 移動時

- ☑ 集団で移動をしない
- ☑ マスクを着用する

#### 練習前

- ☑ 更衣室入室前にはアルコール消毒又は石鹼手洗いをする
- ☑ 更衣室での着替えは避け、極力密にならない場所で着替える 素早く着替えてグラウンドへ！
- ☑ グラウンドへ入る前にはアルコール消毒又は石鹼手洗いをする

#### 練習中

- ☑ 決められた時間場所で活動する
- ☑ 身体接触の必要な練習では人数や時間を区切って接触による感染予防に努める
- ☑ 握手・ハイタッチなどはしない
- ☑ ボトルやタオルを共有しない
- ☑ 口に含んだ水はグラウンドに捨てない(マイボトル・マイタオルを持参する)

#### 練習後

- ☑ 練習終了後は速やかに帰宅する
- ☑ 練習で使用した道具に触れた手はすぐに石鹼手洗いをする
- ☑ グラウンド退場時に手洗いを必ず行う
- ☑ 着替えた服などはすぐにビニールの袋などに入れて他の物との接触がないようにする

### その他

- ☑ 試合・大会中は主催者からの指導、指示に従うこと
- ☑ いろいろな物に触れた手で目、鼻、口を直接触らない
- ☑ 家族の中に新型コロナウイルス感染者やその濃厚接触者が出た場合はカテゴリーのコーチと学校に連絡し、医療機関に相談または受診する