

選手のみなさんへ ~練習の時に守るべき行動~

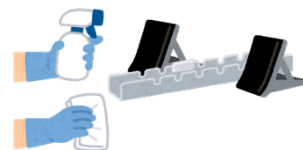
●新型コロナウイルスを広めないために、練習する日の1日の流れを作りました。選手のみなさんは必ずこの行動を守りましょう。

1 朝の体温・体調チェック



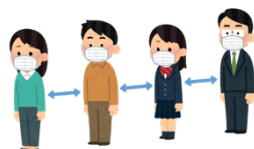
熱はないかな？

咳が出る等はないかな？



競技用具(スターティングブロック、投てき物、バトン等)の消毒については、競技場のルールに従いましょう。競技用具を触った手で、顔を触ってはいけません。

2 練習場所への移動



マスクを着けましょう。

人との距離を最低、腕1本分はあけましょう。



仲間と一緒にいる時は、余計なおしゃべりはしない。



マスクを着けていると、のどの乾きに気づくのが遅くなることがあります。まだ暑さに体が慣れていないかもしれないので、水分をこまめにとりましょう。また、夏用マスクも活用しましょう。

3 練習場所に着いたら…



到着後すぐに、せっけんで手洗い、うがいをしましょう。

手洗いは30秒以上(ハッピーバースデーの歌を2回心の中で)しましょう。

タオルの貸し借りはしてはいけません。

4 練習中の注意点

体の接触は避けましょう(例えばストレッチはペアではなく一人で)。

運動時以外はマスクを着けましょう。

ツバを吐くことはやめましょう。

飲み物は自分のものだけを飲みましょう。回し飲みはいけません。

5 練習が終わったら…



練習終了後、すぐにせっけんで手洗い、うがいをしましょう。

更衣室やシャワーの使用方法是競技場のルールに従いましょう。

ただし、シャワー利用時以外はマスクを着用し、着替えが終わったらすぐに更衣室を出しましょう。仲間との余計なおしゃべりはしない。

6 練習場所から帰宅まで

マスクを着けましょう。人との距離を最低、腕1本分はあけましょう。

仲間と一緒にいる時は、余計なおしゃべりはしない。

7 帰宅したら…

せっけんで手洗い、うがいをしましょう。

夜の体温・体調チェックをしましょう。

