

# 新型コロナウイルス感染症予防チェックリスト②【改訂版】

選手用

タイミング	項目	チェック欄	備考
0 アプリのダウンロード	(1) 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)をダウンロードしておく(推奨)。		
1 起床時・朝	(1) 昨日、平熱を超える発熱がなかった。		
	(2) 今朝、起床時に検温した。		
	(3) 咳・喉の痛みなどの風邪の症状がない。		
	(4) 匂いや味の感覚がおかしくない。		
	(5) だるさや息苦しさ、体が重く感じる、疲れやすい等がない。		
	(6) 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。		
2 移動～練習前	(1) 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。		
	(2) 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。		
	(3) 家族や同居人以外の人と一緒に移動しない。		
	(4) 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。		
	(5) 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)		
	(6) 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		
3 練習中	(1) 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。		
	(2) 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。		
	(3) 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。		
	(4) 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。		
	(5) 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。		
	(6) 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)		
	(7) 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。		
	(8) 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。		
4 練習後	(1) 練習施設内のシャワールームは使用せず、着替えたら速やかに帰宅する。		
	(2) マスクを着用し、手洗いと手指消毒してから施設を出る。		
	(3) 集団で帰らない。		
5 帰宅後	(1) 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。		
	(2) 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。		
	(3) 夜の検温をし、十分な栄養と睡眠をとる。		