

活動再開にあたっての留意点

富山県ドッジボール協会

6 月から富山県内のスポーツ施設、学校施設の利用が可能になり、所属チームの活動再開を検討されていると思います。そこで、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策などを両立させながら活動していく上での目安として、日本スポーツ協会などのガイドラインをもとに留意点をまとめましたので活用ください。

1. 新型コロナウイルス感染症対策の基本

まず、感染リスクをゼロに出来るわけでは無いことをご理解ください。これは医療機関で院内感染が起きていることから、100%の感染対策がいかに難しいかを物語っています。

一方で、感染リスクを恐れて子どもたちを含む選手の運動機会を奪うことはあってはなりません。子ども同士で感染するリスクはゼロではありませんが、大人に比べ発症しても症状も軽いことがわかってきています。指導者が適切な対策をとって、選手の心と身体の健康のために、活動の機会を確保してください。

2. 具体的な留意点

1. 練習時間・内容の見直し・・・長期間の学校休業などにより、選手の体力は低下しています。当面は練習時間の短縮(1 時間程度)や内容の見直し(ハードなメニューを避ける)をしてください。
2. 三密を避ける・・・ソーシャルディスタンス(2m)がとれない練習や対面形式のミーティングを避けましょう。また、更衣室などの一斉利用も控えましょう。
3. 健康管理を徹底する・・・練習参加前に家庭も協力して体調チェック(体温など)を行いましょう。
4. マスクの着用・・・選手が運動する場合は着用する必要はありませんが、希望する場合は着用も認めましょう。また、指導者・保護者は自ら運動する以外は原則マスクを着用しましょう。
5. 石鹸で手洗いの徹底・・・必ずしもアルコールによる手指消毒は必要ありません。練習前後や休憩に入る前など、こまめに石鹸による手洗いを行うことを徹底しましょう。
6. 体育館の換気の徹底・・・換気を徹底するほか、屋外で活動できるメニューなども取り入れましょう。
7. 共用する器具の消毒・・・ボールやタイマーなど、手指や身体に触れる共用する器具に触った後も、手洗いを徹底することがなによりも大切です。
8. 熱中症対策・・・これまで以上にこまめな水分補給をとるなど、熱中症対策をとりましょう。その際は、練習時間や内容の見直し、さらには活動を中止するなど、選手の安全を守ることを第一に行動しましょう。