

競技会やフライングディスク教室(体験)参加時の新型コロナウイルス感染症の対応について

愛媛県障害者フライングディスク協会

- 1 感染症の対応については、「競技会やフライングディスク教室(体験)参加時の新型コロナウイルス感染症の対応について」を愛媛県障害者フライングディスク協会のホームページに掲載しますので確認をお願い致します。
状況により急に、競技会やフライングディスク教室(体験)の中止・延期措置をとった場合の連絡方法は、愛媛県障害者フライングディスク協会のホームページや身障センターの掲示板でお知らせします。
- 2 競技場では、三つの密(密閉、密集、密接)、三密回避にご協力ください。人と人との間隔はできるだけ2mを目安にしてください。
- 3 当日、体調不良(平熱を超える発熱)の方は、参加を控えていただくなど、無理をされないようお願い致します。指導者・選手や参加者全員が安全に活動できるように、赤外線検温計で体温測定をし、体調チェックをさせていただきます。ご協力をお願い致します。
- 4 **事前に県外往来等の有無を確認し、2週間以内に感染リスクが高い行動履歴がある時は原則参加できません。**
- 5 競技場では、大声での発声、声援、又は近接した距離での会話等は原則慎んでください。
- 6 競技場では、必要に応じて、適切な感染防止対策(入場者の制限や誘導、参加者の住所の記入、手指の消毒、マスク着用、ディスクなどの消毒、室内の換気等)を行い、感染拡大防止に努めますのでご協力ください。
- 7 感染が発生した場合の参加者への確実な連絡を行うため、名簿作成をします。ご協力をお願いします。
- 8 えひめコロナお知らせネットの活用をお願い致します。
- 9 スポーツ庁の公開資料(R2、5、22)「安全に運動・スポーツをするポイント」も参考にしてください。

安全に運動・スポーツをするポイントは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽を行いましょ。マスクを着用したまま運動をすると、水分補給を忘れ、体温が上がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動をすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなどの調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉

×密集

×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

本資料は公益社団法人日本医師会の御協力を得て作成しました。(R2.5.22)