

## 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や身障センターの掲示板に掲載する。  
今後、状況により急に、競技会や教室（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行う。
- 2 最大利用人数は、体育館50人、運動場50人、大会議室60人、研修室20人までとする。
- 3 競技場では、三つの密（密閉、密集、密接）に配慮して活動する。（人と人との間隔はできるだけ2mを目安とする。）
- 4 競技会やフライングディスク教室（体験）の当日の朝、体調不良（平熱を超える発熱）の方は審判や観戦はできない。
- 5 **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場合は原則参加できない。**
- 6 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む。
- 7 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、手指の消毒、マスク着用、室内の換気、ディスクなどの消毒）を講じ、感染拡大防止に努める。
- 8 競技会やフライングディスク教室（体験）本部に受付名簿、手やディスクの消毒液、赤外線検温計を用意する。  
当日、役員や指導者、選手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、体調をチェックする。
- 9 感染が発生した場合の参加者への確実な連絡を行い、行政機関による調査への協力を行う。
- 10 えひめコロナお知らせネットの活用をする。
- 11 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きましょう。  
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場合がありますので、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)