

パラ・パワーリフティング京都NTC 新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン

ver. 1.0.0

令和2年7月30日

はじめに

- サン・アビリティーズ城陽は、京都府立心身障害者福祉センター内に位置し、病院及び障害者入所施設に隣接していること、他の障害者スポーツの利用者と接触する機会があることに留意し、特に感染予防が重要であることを理解し、トレーニングセンターの利用をお願いします。
- 選手の中には、内科的基礎疾患を合併している方もおられます。基礎疾患があると、新型コロナウイルス感染症が重症化するリスクが高いことが知られており、お互いに十分な注意が必要となります。
- 選手、コーチ以外の関係者においても、本ガイドラインを遵守してください。

1 日々の取組（施設利用日以前）

- 「障がい者アスリートのための新型コロナウイルス感染症予防（日本障がい者スポーツ協会医学委員会）」（※）に準じた日常的感染症予防に努めてください。
※ https://www.jsad.or.jp/news/detail/20200529_002160.html
- 合宿等参加前14日間の体調（体温及び諸症状（咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、味覚／嗅覚障害等）の有無）についてチェックシートに毎日記録し、当日入場時に提出してください。感染を疑う異常を認める場合又は感染者との14日以内の濃厚接触を疑う場合は参加不可とします。（来場しないこと）なお、合宿等参加日の当日においても、体温計を持参の上、出発前の体調を必ず各自で確認し、チェックシートに記録してください。
- 各自の居住地や勤務地の感染状況等に留意し、行動してください。
- 公共交通機関を利用される場合は、混雑時の移動を避けてください。

2 入館時

- 合宿等の全日程について、来館メモをサン・アビリティーズ城陽に提出してください。(合宿においては、団体用来館メモを提出するため、個人用来館メモの提出は不要)
- 合宿等参加前14日間の体調チェックシートを提出し、当日の体調チェック及び検温を受け、入場可否の判定を受けてください。体温37.5度以上の方は、入館不可です。ただし、障害等によって基礎体温が高い方は、事前に相談してください。
- 必ず入館時点から、マスク（ウイルス対策用を推奨）を着用してください。マスクは、鼻と口を完全に被覆してください。車椅子の方はタイヤ及びリムの消毒を、それ以外の方は靴底の消毒を行ってください。(施設入口に消毒用マットを設置しています。)
- 入館手続きの待機中においても、三密とならないように周囲の方とのソーシャルディスタンス等に注意してください。

3 施設利用全般

- 屋内では、原則として常にマスクを着用し、こまめに手洗い及び手指・露出部の消毒を行ってください。
- 個人の荷物はビニール袋に入れ、指定された位置に置いてください。飲食物も、バッグ、個人名の書かれた袋又は車椅子のカゴに入れて管理し、共有場所に放置しないでください。
- 周囲の人との距離をあけるようにしてください。(ただし、介助者、トレーニングの最小限の補助者との距離など必要な場合を除く。)
- 原則として、扉及び窓を開放し、必要に応じて換気扇と空調を併用してください。ただし、室温28度以上など熱中症が危惧される場合は、一部の窓を閉めて空調効率をあげ、15分に一回5分程度窓を開放するなど換気を行ってください。
- 選手、コーチとも大声を出さないよう注意してください。
- ゴミはできるだけ袋に密閉し、指定の場所に廃棄してください。特に、マスク、フェイス・マウスシールド、消毒用布などの廃棄の取扱には注意してください。
- お手洗いの個室利用時において、便器洗浄の際は、必ず蓋を閉じてから洗浄してください。また、待機ライン及び移動時の動線案内を掲示しておりますので、その指示に従ってください。

4 送迎

- 送迎車両について、車両定員の半分程度（ふれあい号：約10名、キャラバン：約3名）を定員とし、席をあけて乗車してください。
- 換気のためできるだけ窓を開放してください。また、マスクを着用し、大きな声を発することは禁止とし、私語は少なくしてください。

5 トレーニング

- 原則として、1ユニット（ベンチ台1台に対し補助者約2名）を単位として行い、できるだけ練習する部屋ごとに完結させてください。（できれば、ユニット間をアクリル板、簡易パーティションなどで区切ることが望ましい。）また、トレーニング・補助を行わない方は、極力入室しないようにし、ソーシャルディスタンスを確保してください。
<各部屋ユニット上限>
 - ・体育室：4ユニット（+数名）
 - ・常設トレーニングルーム：2ユニット
 - ・上記以外の部屋：1ユニット
- 1セッションの時間を1時間程度とし、セッション間を15分以上あけてください。
- 入室時は必ず手指を消毒し、トレーニングの前・後にも消毒してください。器具使用后（プレートについては付け替えの都度）、必ず器具を消毒してください。
- ユニット内のコーチについては、マスク及びフェイスガードの両方を着用してください。選手については、トレーニング中以外はマスクを着用しトレーニング中はマスク又はマウスシールドを着用してください。
※フェイス・マウスシールドは、練習期間中は自身専用として管理し、放置しないこと。また、使用後はアルコール消毒を行うこと。
- 炭酸マグネシウムやタオル等の使い回しは禁止とします。炭酸マグネシウムについては、ビニール袋やジップロックを活用して取り分け、自分専用としてください。

6 座学、昼食等

- 研修室を座学・ミーティング等を目的として利用する場合、8名を定員とします。
- ソーシャルディスタンスを確保し、対面での飲食・会話は避けてください。(対面する場合は、できるだけアクリル板等を設置すること。)
- 食事については、指定場所でのみ可とします。食事前は必ず消毒を行ってください。
- 大皿を使った食事の取り分け、飲料の回し飲みは禁止します。飲食物を共有場所に放置しないようにし、配布飲料等、他の方と同じ飲料には必ず氏名を記載してください。
- 弁当ガラは、指定の場所に廃棄してください。

7 更衣室

- 更衣室は1名又は2名ずつ使用し、使用後は、使用箇所・接触部分のアルコール消毒を行ってください。

8 宿泊、朝・夕食

- 宿泊は、ロゴスランドの8名部屋(2段ベッド×4)においては、1室あたり2～3名を定員とします。自身が宿泊する部屋以外の部屋への入室は、必要な場合を除き、禁止とします。
- ビュッフェ形式の食事は禁止とし、各テーブル3名を上限とします。対面での食事は避けてください。
- 食後に会話をする際は、対面を避けるとともに、マスクを着用してください。

9 中止等の判断

- 新型コロナウイルスの感染の状況によって、合宿等の参加人数を制限する、合宿を中止とする等の対応を行う場合があります。また、合宿等の開催中に感染の疑い者が出た場合、合宿を中断します。これらの対応の判断に当たっては、パラ・パワーリフティング連盟と京都府で協議し、必要に応じて関係者からの意見を聴取し、決定することとします。

10 その他

- 合宿中又は合宿後に発熱等の症状が現れた場合は、選手、コーチ等は直ちにパラ・パワーリフティング連盟に連絡してください。また、その他の関係者は、直ちに京都府に連絡してください。いずれの場合においても、パラ・パワーリフティング連盟、京都府、その他関係者で情報を共有し、以後の対応について協議することとします。
- 合宿開催の都度、パラ・パワーリフティング連盟が合宿開催期間中の現地での感染症対策責任者を指名することとします。
- 本ガイドラインは、必要に応じて改訂します。