

# 北海道バスケットボール協会

## 練習の再開に向けた「活動ガイドライン」

2020年5月27日

(一財)北海道バスケットボール協会

### 1 はじめに

新型コロナウイルス感染症により、長く活動が中止になっておりましたが、緊急事態宣言解除に伴い段階的に活動が再開されてくることと思います。

活動再開にあたって北海道バスケットボール協会としての注意事項「活動ガイドライン」をお示しさせていただきます。活動自粛期間中に想像以上に体力が低下し練習開始時の怪我のリスクが増大しているものと思われ、とくに持久力、筋力については段階的なトレーニングに心がけるとともに、疲労が蓄積し免疫力が落ちないように、練習計画を立てて頂くことをお願いいたします。

尚、活動の再開および注意事項などは、所属長の判断を優先して頂きますようお願い申し上げます。

### 2 練習を始める前の体調確認

始める前に体調を確認、以下の症状に一つでも当てはまる場合には、練習は行わないようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症に感染した者との濃厚接触が有る場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにしましょう。

- ① 平熱を超える発熱
- ② 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
- ③ だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)
- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等

### 3 感染予防のための基本的な対応

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には、身体接触を無くする(ハイタッチなどの禁止)自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

#### (1)手洗いやうがいの実施・手指消毒の実施について

練習を始める前にこまめな手洗い・手指消毒を徹底してください。手洗いは30秒以上かけて水と石鹸で丁寧に洗ってください。使用する道具についても練習の始め、終わりに洗剤を使ってしっかりと洗浄するか消毒するようにしましょう。練習の前後にはしっかりとうがいも行いましょう。

## (2)十分な距離の確保について

練習内容を工夫して、少人数のグループ分けで実施する、練習場所を時間によって分けるなど、たくさん的人数が長時間にわたって同じ場所にいることのないように工夫をしましょう。感染を極力減らすため、ホワイトボードの活用や、ボディサイン(指での番号指示など)を使って効率よく、練習内容などが伝わるように工夫しましょう。

## (3)マスクの着用について

ミーティングや会話をする際、練習への移動時、更衣室、ロッカールームでの着替え時など運動を行っていない間は、マスクを着用するようにしましょう。トレーニングとしてウォーキングやジョギングで人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用いただく、バンダナのような布で口と鼻を覆っていただく、呼気が激しくならないよう運動強度を落とさせていただく等、外出している方々への配慮をお願いします。

## (4)使用する道具などについて

運動やスポーツをする際には、汗をかいたりして、タオルで顔を拭くことがあります。その際に手が顔(特に口)に触れたりすることも考えられます。タオルや水分補給のための水筒(ボトル)などの共用は避け、マスクも含め個人の持ち物の管理およびその感染対策を施して下さい。

また、トレーニング用の道具は練習の事前事後の洗浄・消毒を心がけましょう。

尚、一般的に使用している皮革のボールは水分に非常に弱いので直接消毒液をかけたりすることはしないようにしましょう。

## (5)高齢者、基礎疾患のある人等について

重症化リスクの高い高齢者、基礎疾患等のある人については、練習を再開する前にかかりつけ医師に相談しておくことが必要です。医師により活動が禁止や軽減が必要な場合は事前にチームの責任者に伝えて、参加可能かどうか相談するようにしましょう。

## 4 おわりに

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症の収束には時間がかかるかと思われ。気を許すことなく警戒を続け、感染防止対策活動をしっかりし、一日でも早く正常なイベント活動も実施できるよう、一丸となり感染対策を進めていきたいと考えております。皆様方のご理解、ご協力をお願い申し上げます。