

【練習再開にあたっての注意点と予防策について】

● 体調管理について

練習前に選手・スタッフ・見学者等の体温測定を行い、体温管理シートに記入する。検温時に **37.5℃**以上あった者や練習前から**倦怠感・咽頭痛・咳嗽・味覚や嗅覚異常**がある場合には、早急に専門の医療機関へ受診し医師の指示を仰ぐ。

熱発者と同日に体育館にいた選手・スタッフは、感染疑いとして2週間の経過観察(検温・体調チェック)を行い、練習は中止とする。

2週間後に熱発や上記の症状がみられていない場合は、練習再開の基準とする。

暑熱順化ができていない状態で練習やトレーニングを行うと**脱水**や**熱中症**のリスクが高まるため、こまめな水分補給と尿色でのセルフチェックを行う。

● 感染予防について

練習前後や休憩中はこまめに手洗いやうがいを行い、アルコールによる消毒を徹底する。トイレや水道を利用した後は必ず手洗いや消毒を行う。

練習前後に車いすやバスケット車のタイヤやハンドリムを消毒する。タイマーやボールなどの備品についても同様に消毒を行う。

練習中は**最低 2m**の間隔をとり、練習を行う。

常にマスクを装用する。

練習前に窓などを開けて換気を行う。

県外への外出は出来るだけ控える。→遠征やイベントについては中止

ドリンクやタオルは他の人が触れないように管理する。