



SAJ 国内合宿

新型コロナウイルス感染対策 ガイドライン

[1 基本事項](#)

[2 共通事項](#)

[3 各場面における対応](#)

[4 選手・関係者の皆様へ（守っていただきたい事項）](#)

[5 出典](#)





1 基本事項

新型コロナウイルスの感染経路は、くしゃみや喀痰などの飛沫が目や鼻、口などの粘膜に付着したり、呼吸器に入ることによって感染する**飛沫感染**が主体と考えられている。また、喀痰や鼻水などの体液およびそれらで汚染された環境に触った手で目や鼻、口などの粘膜に触れることによって感染する**接触感染**もあるため、以上2つの経路の感染予防策を徹底する。有症者が感染伝播の主体であるが、無症状病原体保有者からの感染リスクもあるため、常に予防を意識する。

●飛沫感染予防

- ・ 選手・スタッフは、原則マスクを着用する。
- ・ 咳エチケットを徹底する。
- ・ 人と人が対面する場所では可能であれば、パーテーションやビニールシートを設置する。
- ・ 飛沫は空気中を漂わず、空気中で短距離（1～2m）しか到達しないため、人と人の距離（1～2m四方）を確保する。
- ・ 換気を徹底する。

●接触感染予防

- ・ 流水と石けんによる手洗いもしくは擦式アルコール消毒薬（推奨アルコール濃度60%～80%）による手指衛生の励行。（高濃度のアルコールによる手荒れはウイルスが手に残る原因となるため、ハンドクリームで保湿するとよい。）
- ・ 北里大学「医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）不活化効果について」：
<https://www.kitasato.ac.jp/jp/albums/abm.php?f=abm00026588.pdf&n=20200417>
- ・ アルコールや抗ウイルス作用のある消毒剤含浸クロス（成分として、アルコールが60%～80%含まれるものが望ましい）で環境（テーブル、ドアノブなど高頻度接触部位）の清拭消毒を行い、清掃を行う場合は、手袋、マスクを着用する。

※換気について：

必要換気量1人あたり毎時30m³を満たす場所を前提に毎時2回以上（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する。）部屋の空気をすべて外気と入れ替える。開窓による換気は2方向以上で行い、風の流れることができるようにサーキュレーターを使用するなど施設状況に合わせて工夫する³⁾

2 共通事項

- 選手やコーチ、関係者は全員マスクを着用する。
- チームスタッフ全員が健康管理のため毎日検温を実施する。可能であれば本人による測定・記録ではなく、感染管理者による検温と記録が行われることが望ましい。
- 万が一、感染者が確認されたときに備え、感染管理責任者を設定する。責任者は個人情報への取扱いに十分注意しながら整理しておく。
- 室内での活動や滞在においては、窓を開けて換気を行う。（毎時2回以上、2か所以上あるいはサーキュレーター使用）
- 十分な間隔をとることが重要であることを理解し、対人距離をできる限り確保できるようにする。
- 手指消毒を徹底する。
- 共用物品は最低限にする。
- 他者と共有するロッカー、トレーニング用品やドアノブなど、高頻度接触部位の清拭消毒を定期的（朝・昼・夕など）に行う。
- 消毒には使い捨てのタオルやペーパーを使用し、使用後は破棄する。
- 入り口、ドア付近に手指消毒液を設置する。
- 感染者、感染疑い者発生時には、別冊“感染者・感染疑い者発生時フロー第2版”を参照し管理を行う。

感染症対策へのご協力をおねがいします

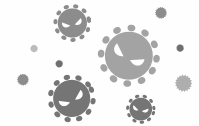
咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人につさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



マスクの効果 (資料: 理化学研究所)

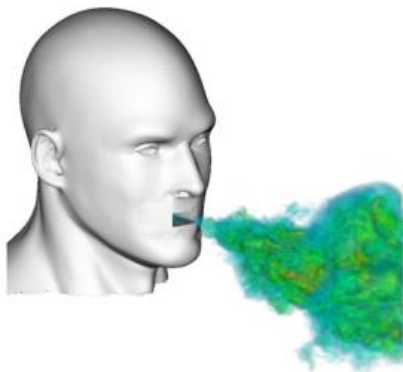


マスクの効果

実施内容

- 飛沫・エアロゾル感染リスクを低減するためのマスク等の効果に関する評価を行う。マスクの素材による影響の他、フェースガードによる代替効果やマスクの被感染リスク低減効果についても検討を行う。

マスク非着用時の空気の流れ



マスク着用時の空気の流れ



提供: 理研・豊橋技科大・神戸大, 協力: 京工繊大・阪大・大王製紙 5



左側の画像: マスクを着用しないと、通常会話でも飛沫は2 mほど、拡散される。

右側の画像: マスクを着用することで、自身の飛沫を拡散させない。

自身がマスクを着用し、相手も着用する事で、互いに飛沫を拡散させなくて済むこと。社会の常識、行動の責任として、理解し実行することが重要である。



マスクの効果

不織布マスクと手作り布マスクの比較

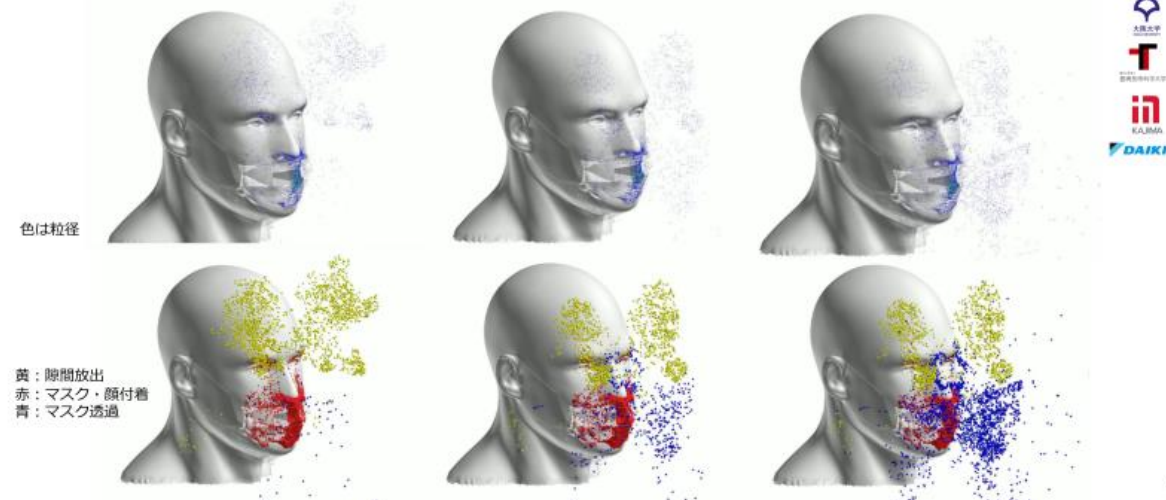
- マスクの素材の違いによる飛沫抑制効果について調べる (鼻まで覆われています)

提供: 理研・豊橋技科大・神戸大, 協力: 京工繊大・阪大・大王製紙

不織布マスク

手作り布マスク (ポリエステル相当)

手作り布マスク (綿相当)



色は粒径

黄: 隙間放出
赤: マスク・顔付着
青: マスク透過



マスクの素材による効果の違い

不織布マスク (使い捨てサージカルマスク) は飛沫を殆ど拡散させないことが立証されている。

但し、正しく着用することが重要である。

マウスガードはあまり効果が期待できないので、サージカルマスクで確実に対象することが最も効果がある。



3 各場面における対応

1：移動

【飛行機、新幹線、電車等での長距離移動】

- 国際民間航空機関（ICAO）のテイクオフガイドラインに準拠している管理であれば、感染リスクを減らすことができる。

参考ICAOホームページ：

<https://www.icao.int/covid/cart/Pages/CART-Take-off.aspx>

- 基本的に常時マスクを着用する。
- 個人の座席を離れる頻度を最小限にする。
- 食事前後、トイレ使用等離席前後に手指消毒を行う。
- 飲食物のシェア、大声での会話は避けるようにする。
- 持ち物の共有（貸し借り）をしないようにする。
- トイレ使用时には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。また、手洗いを徹底する。

【電車、バス】

- 常時マスクを着用する。
- 手すり、つり革等に触った後は手指消毒を行う。

【レンタカー】

- 常時マスクを着用する。（単独で運転する場合は外しても構わない）
- 乗車前後で手指消毒を行う。
- ドアノブ、手すり、カーナビ等の共用物は清拭消毒する。
- 複数人で乗車する場合には、窓の開放（できれば2方向）、エアコン使用時は外気導入。

参考指定自動車教習所における新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのガイドライン：

[http://www.zensiren.or.jp/zenwp/wp-](http://www.zensiren.or.jp/zenwp/wp-content/uploads/2020/05/65f7cdaa8e74aa7914d5d56a5b204eb1.pdf)

[content/uploads/2020/05/65f7cdaa8e74aa7914d5d56a5b204eb1.pdf](http://www.zensiren.or.jp/zenwp/wp-content/uploads/2020/05/65f7cdaa8e74aa7914d5d56a5b204eb1.pdf)

合宿を計画するにあたり、移動手段や方法などについて事前に検討してください。

- 現地集合においてできるだけ、公共交通機関の利用を避ける。または、最小限に抑える。
- 自家用車、チーム車両など、不特定多数の人たちとの接触がない。もしくは最小限になる方法を検討する。
- 開催前には、参集者の移動経路を確認し、感染警戒レベルの状況を把握し、必要な対応を予め立てる。
- 感染が疑われる症状が確認された場合を想定し、事前に合宿地（宿泊施設やスキー場など）と協議しプロトコルを作成し、実際に発生しても迅速に対応できる様にしておく。宿泊施設で、都道府県のガイドラインを習得しているので、それらの現地の対応を確認することが重要である。
- 100ml程度のスプレーボトルにアルコール（エチルアルコール60～80%）を入れて携帯し、出入り口に消毒剤の備え付けのない場合に対応できる様にする。

2：生活

- 宿泊先自治体・施設でのルールを遵守する。
- 感染した場合のクラスター発生防止のため、感染リスクの高いシチュエーション（食事時、宿泊室内）において接触者を限定できるようにする。
- 食事の同席者や着席位置を一定にする。
- 複数人で宿泊の際にはメンバーが固定となるようにする。
- トイレ使用時には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。
- リネンは定期的に交換を依頼し、同室者との共有はしない。
- ビュッフェ形式の食事の場合は取り分け用の tong やスプーンに注意が必要である。とりわけ後に手指消毒を実施する、もしくは自身のフォークで取り分けを行う。

改めてご認識を！

新型コロナウイルスは、

飛沫 と 接触 で感染します！



【対策のポイント】

換気 → 空気中のウイルス濃度を下げる

加湿 → 空気中のウイルスを舞い上がらせない

特に空気が乾燥する**冬**は、**飛沫感染**にご注意を！

【感染疑いの者が発生した場合】

- 発熱者や症状出現者が出た場合には速やかに隔離し、感染管理責任者は接触者のリストを作り、原田常務理事（090-9371-0226 harachan@aol.com）へ報告する。また、感染疑い者とその接触者については健康チェックを継続的に行う。
- 隔離者の健康チェックや食事を届ける等で接触が必要な場合は、対応スタッフを固定し、隔離者・スタッフ共にサージカルマスク着用の上短時間（15分以内）での接触とする。接触時には手袋を着用し、接触前後で手指消毒を徹底する。（防護服やキャップ等の防護具は、誤った着脱・破棄方法により感染リスクが高くなるため推奨しない。）

家庭や寮など共同生活の場では

- **外での会食**や**職場**、**感染拡大地域**での感染の家庭への持込み
- **対面でマスクなし**での、**長時間**の食事や談話
- **食器**や**タオル**などの**共用**
- **密な室内**（人と人の間隔が不十分な状況）での**親族等**の会食
- **換気が不十分な車内環境**で、**マスクなし**での同乗





3. トレーニング

- 選手以外は常時マスクを着用する。
- テーピングやマッサージ等を行うメディカルスタッフはマスク着用の上実施する。
マスク非装着の選手のケアを行う場合には、アイガード（フェイスシールド）の併用する。
- クリームなども複数の利用をしない。選手毎の専用使用をする。
- 飲料ボトルの共有はしない。

【屋内】

- 基本的事項と共通事項に従った行動をとる。
- ジム等でトレーニング器具を第三者と共有する場合には、使用前後で手指消毒を徹底する。器具に触った後には手指消毒を行うことを心掛ける。
- トレーニング器具には、使用前にアルコールを用いて清拭消毒を施す。

【屋外】

- フィジカルトレーニングや陸上トレーニングにおいては、可能な限り1mほどの対人距離を確保する。
- 大声で会話しない。
- ゲレンデでの雪上トレーニングにおいては、各競技のヘッドコーチの指示に従い、練習時間をずらす等、選手の密集を避ける工夫をする。
- リフトやゴンドラにおいては常時マスクを着用し、対面での会話は避ける。

4. 休憩スペース

- 一度に休憩する人数が多い場合には使用を控え、対面で食事や会話をしないようにする。
- 入退室の前後に手指消毒を行う。
- 共用物品（椅子、テーブルなど）の使用後、清拭消毒を行う。
- 出入り口のドアノブなど、複数の人が接触する部分は適時、清拭消毒を行う。



4 選手・関係者の皆様へ（守っていただきたい事項）

【合宿前の健康管理について】

合宿前2週間において以下のいずれかの事項に該当する場合は参加を見合わせる。

- 発熱(37.5℃以上)を認める。
- せき、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 嗅覚や味覚の異常がある。
- 新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある。
- 同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる。
- 参加14日前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴がある、または当該在住者との濃厚接触歴がある。

【合宿中の健康管理について】

- 毎日検温すること。
- 37.5℃以上の発熱や風邪症状を認めた場合には練習には参加しないこと。
- 練習中に発熱や風邪症状（咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、呼吸困難感、嗅覚・味覚異常）を自覚した場合は、すぐに各コーチに報告し、指示を仰ぐこと。体調不良の場合、休憩室やロッカールームなどの共用スペースへの滞在や他者との接触はなるべく避けること。
- 発熱や風邪症状（咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、呼吸困難感、嗅覚・味覚異常）の報告を受けたコーチは、速やかに宿泊施設に帰室させ休息をとらせること。
- 宿泊施設には体調不良であることを報告し、その施設のガイドラインがある場合にはそれに沿った対応をとること。
- 体調不良者は、合宿中の体調不良時フローチャートを実施し、受診の目安を満たす場合には受診・検査を行う必要がある。
- 発熱や風邪症状が出現したが受診の目安を満たさない場合には、健康チェックシート（感染者・感染疑い者発生時フロー参照）を用いて毎日の健康観察を継続すること。
- 体調不良者と接触した者も健康チェックシートを用いて毎日の健康観察を継続すること。
- 体調不良者が未成年の場合には、感染の可能性を考慮しあらかじめ保護者へ連絡しておくこと。（検査の結果が陽性であった場合、隔離期間中は自宅へ帰れない可能性がある）



【合宿中の感染対策について】

マスク

- マスクは正しく着用すること。
- 練習時以外は基本的にマスクを装着すること。
- マスクを外しての練習中、練習後の呼吸が荒い時には、対人距離を十分に確保すること。
- マスクを外している際には、咳エチケットに留意すること。
- 屋外でマスクを装着する際は、雪や雨で濡れて使用できなくなる恐れがあるため、各自予備を持ち歩くこと。
- 外したマスクは自身で管理し、共有スペースに放置しないこと。

手洗い・手指消毒

- トレーニング開始前後の手洗いや手指消毒はもちろん、休憩中もこまめな手指消毒を心掛けること。
- 新型コロナウイルスは目から感染する可能性があるため、ゴーグルやサングラスは常に清潔に管理し、装着時は手指の消毒を行い清潔な手で取り扱う。
- 食事やトイレの前後では必ず手洗いもしくは手指消毒を行うこと。
- クリームなどは共有しないこと。

宿泊施設

- 帰宅時は必ず手洗いもしくは手指消毒を行うこと。
- リネンは定期的に交換を依頼すること。
- シング、タオル類は、他人と共有しない
- 洋式便器にて用を足す場合は、男性でも必ず着座し、蓋を閉めて汚物を流すこと。
- 機械換気がある施設の場合には常時ONにし、機械換気がない施設の場合は定期的に窓やドアを開け、換気を促すこと。
- 加湿器がある場合は使用することが望ましい。湿度50～60%を維持できると良い。但し、使用器具にも注意が必要。
- 食事中の会話は控えること。
- ビュッフェ形式の食事では、取り分け用のスプーンやトング、箸の共有に注意が必要である。食事会場の規則に従い、手指消毒、マスク・手袋の着用等を必ず実施すること。
- 食物を食する以外は、マスクを着用することを推奨する。
- テーブルには対面して座らない。対角線上、または、全員が一方方向を向いて着座する。
- テーブルは使用前にアルコールを用いて清拭消毒する。次亜塩素酸水を使用する場合は散布後、30秒ほど時間を空けて清拭する。
- スリッパなどを使用する場合は、他人を共有しない様に注意を払う。または、自分専用の物を用意し、使用前にはアルコールを噴霧して消毒する。

5 出典

基本事項出典

- 1) 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き・第3版 (9/4 厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000668291.pdf>
- 2) 「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法 (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf>
- 3) 高齢者介護施設における感染対策 第1版 (日本環境感染学会)
http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koreisyakai_goshisetsu_kansentaisaku.pdf
- 4) 新型コロナウイルス感染症 対策の状況分析・提言 (5/4 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000629000.pdf>

《図1》 厚生労働省：

新型コロナウイルス感染症の予防啓発資料

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000634132.pdf>

!

感染症対策


へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い


正しい手の洗い方

・爪は短く切っておきましょう




① 流水でよく手を濡した後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

・時計や指輪は外しておきましょう




② 手の甲をのばすようにこすります。


③ 指先・爪の間を念入りにこすります。




④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。




⑥ 手首も忘れずに洗います。



② 咳エチケット




3つの咳エチケット



電車や職場学校など、人が集まるところでやろう！


マスクが手い時
 マスクを着用する (口・鼻を覆う)
 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 袖で口・鼻を覆う
 じっさいの時

正しいマスクの着用






① 鼻と口の両方を確実に覆う
 ② ゴムひもを耳にかける
 ③ 隙間が無いように鼻まで覆う

何もしずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを、手でかさえる



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

《図2》経済産業省：

「①新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法一覧」

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）

令和2年7月6日版
経済産業省

（独）製品評価技術基盤機構（NITE）が実施した有効性評価※の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

詳細については厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html

新型コロナウイルス 検索

従来から推奨してきた消毒方法

- 石けん・ハンドソープによる手洗い **手指**
- アルコール（60%以上95%以下） **手指** **物品**
- 熱水 **物品**
- 塩素系漂白剤等（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上） **物品**

※このほかにも、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法が存在する可能性があります。

※対象物と接触させて消毒する場合の効果の評価したものです。

※手指消毒及び空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。また、個別製品の評価ではありません。

- #### 家庭用洗剤等 **物品***
- （界面活性剤・第4級アンモニウム塩）
- ▶直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム（0.1%）
 - ▶アルキルグリコシド（0.1%）
 - ▶アルキルアミノオキシド（0.05%）
 - ▶塩化ベンザルコニウム（0.05%）
 - ▶塩化ベンゼトニウム（0.05%）
 - ▶塩化ジアルキルジメチルアンモニウム（0.01%）
 - ▶ポリオキシエチレンアルキルエーテル（0.2%）
 - ▶純石けん分（脂肪酸カリウム）（0.24%）
 - ▶純石けん分（脂肪酸ナトリウム）（0.22%）
- 手指には家庭用洗剤は使わず、手指用製品を用いてください

使用方法

・在宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。

・台所用洗剤は、100分の1に薄めて、（水500mlに小さじ1杯）きれいな布などに浸して拭き取る。

・有効な海面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」の製品リストを公開しています。
<https://www.nite.go.jp/information/osiras/edetergentlist.html>



- #### 次亜塩素酸水 **物品**
- 拭き掃除に使うとき
- ▶有効塩素濃度80ppm（=0.008%）以上のもの **（注2）**
- ※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かしたものは100ppm以上
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じ
※元の汚れがひどい場合は200ppm以上が望ましい
- 流水で掛け流すとき
- ▶有効塩素濃度35ppm（=0.0035%）以上のもの

使用方法

汚れをあらかじめ落とししておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし、拭き取る。

使用方法

・汚れをあらかじめ落とししておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し、拭き取る。



（注1）「次亜塩素酸」を主成分とする酸性の溶液を言います。

（注2）拭き掃除に対応する条件（ウイルス：消毒液=1：9）での検証試験結果を踏まえ、80ppm以上の利用を推奨しています。更に、同条件で有機物濃度を高めた場合の試験結果を踏まえて、汚れがひどい場合は200ppm以上を推奨しています。

NITEの有効性評価の詳細はウェブサイトをご覧ください。<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

《図3》経済産業省：

「④ポスター「次亜塩素酸水を使ってモノのウイルス対策をする場合の注意事項」

新型コロナウイルス対策

注意！
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別のものです。

「次亜塩素酸水」を使ってモノのウイルス対策をする場合の注意事項

※アルコールとは使い方が違います

拭き掃除には、有効塩素濃度80ppm以上のものを使いましょう

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウム等の粉末を見ずに溶かしたものを使う場合、有効塩素濃度100ppm以上のものを使いましょう。
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

①汚れをあらかじめ落とししておく

目に見える汚れはしっかり落としおきましょう。

②十分な量の次亜塩素酸水で表面をヒタヒタに濡らす
アルコールのように少量をかけるだけでは効きません。



③少し時間をおき（20秒以上）、きれいな布やペーパーで拭き取る

安全上の注意

- 製品に記載された使用上の注意を正しく守ってください。
- 希釈用の製品は正しく希釈して使いましょう。
- 酸と混ぜたり、塩素系漂白剤と混ぜたりすると、塩素が発生する危険があります。（また、開栓時は、塩素が既に発生している可能性に注意してください。）
- 人が吸い込まないように注意してください。人がいる場所で空間噴霧すると吸入する恐れがあります。
- 濃度が高いものを使う場合、直接手を触れず、ゴム手袋などを着用してください。

効果的に使うためのポイント

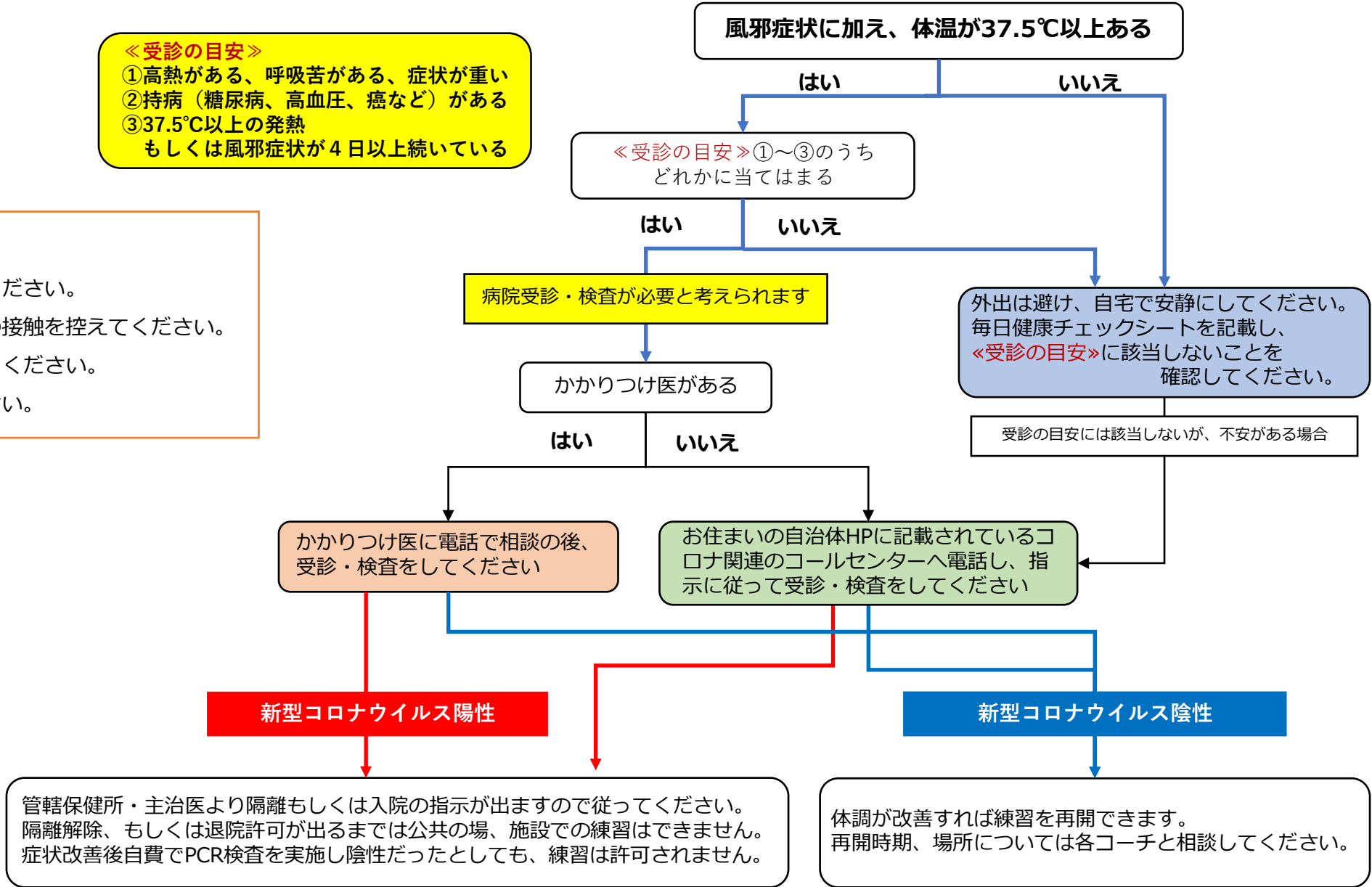
- 使用の際は、酸性度・有効塩素濃度や使用期限等を確認しましょう。
- 有機物に弱いため、汚れを落としてから使用してください。
- 空気中の浮遊ウイルスの対策には、消毒剤の空間噴霧ではなく、換気が有効です。



《受診の目安》
 ①高熱がある、呼吸苦がある、症状が重い
 ②持病（糖尿病、高血圧、癌など）がある
 ③37.5℃以上の発熱
 もしくは風邪症状が4日以上続いている

【体調不良になったら】

- すぐに各コーチに症状を報告してください。
- 体調不良時の外出は避け、他者との接触を控えてください。
- 健康チェックシートを毎日記載してください。
- コーチに毎日体調を報告してください。





風邪症状に加えて 体温が37.5℃以上ある

はい

いいえ

《受診の目安》①~③のうち
どれかに当てはまる

はい

いいえ

《受診の目安》

- ①高熱がある、呼吸苦がある、症状が重い
- ②持病（糖尿病、高血圧、癌など）がある
- ③37.5℃以上の発熱もしくは風邪症状が4日以上続いている

病院受診・検査が必要と考えられます

部屋からの外出は避け、安静にしてください。毎日健康チェックシートを記載し《受診の目安》に該当しないことを確認してください。

受診の目安には該当しないが、不安がある場合

合宿地自治体HPに記載されているコロナ関連のコールセンターへ電話し、指示に従って受診・検査をしてください

新型コロナウイルス陽性

新型コロナウイルス陰性

管轄保健所・主治医より隔離もしくは入院の指示が出ますので従ってください。隔離解除、もしくは退院許可が出るまでは公共の場、施設での練習はできません。症状改善後自費でPCR検査を実施し陰性だったとしても、練習は許可されません。

体調が改善すれば練習を再開できます。再開時期、場所については各コーチと相談してください。

【体調不良になってしまったら】

- ・すぐに各コーチに症状を報告してください。
- ・他者との接触、共用スペースの利用はしないでください。
- ・健康チェックシートを毎日記載してください。
- ・コーチに毎日体調を報告してください。



感染症危険情報レベル2からの帰国

感染症危険情報レベル3からの帰国

到着後空港内で検査を受けます

新型コロナウイルス陰性

新型コロナウイルス陽性

隔離滞在先へ移動してください

隔離もしくは入院の指示が出ますので従ってください。

【海外合宿帰国後の流れ】

- ・ 渡航先に関わらず帰国者は14日間の自主隔離が必要です。
- ・ 隔離期間中の滞在先を検疫に提出する必要があります。
- ・ 隔離期間中に公共交通機関の利用はできません。
- ・ 渡航先によっては、到着空港でコロナウイルス検査を行う場合があります。

【出国前に準備すべきこと】

- ・ 帰国後14日間の自主隔離期間中の滞在場所を確保してください。
- ・ 滞在先への移動手段を確保してください。
- ※ 隔離先は自宅、親戚宅でも構いませんが、北海道は自力での移動ができない（移動に公共交通機関の利用が必須である）ため認められません。各自ホテル等の確保が必要です。

【その他注意事項】

- ・ 空港で受けた検査の結果が陰性だったとしても、自主隔離期間は短縮されません。
- ・ 自身の体調に問題がなくても、渡航先や移動が同じだった方にコロナウイルス感染者が発生し、濃厚接触者となってしまう可能性があります。その場合は保健所から連絡が来ますので指示に従ってください。
- ・ 怪我等で帰国後の受診が必要な場合は、隔離滞在先の管轄保健所に相談し事前に受診できる病院を手配する必要があります。自己判断による無連絡、無申告の受診は絶対にしないでください。



【海外合宿帰国後の流れ】

- 渡航先に関わらず帰国者は14日間の自主隔離が必要です。
隔離滞在先とトレーニング施設の往復以外の外出はできません。
- 隔離期間中の滞在先とトレーニング施設を検疫に提出する必要があります。
- 検査機関やトレーニング施設への移動に公共交通機関の利用はできません。

感染症危険情報レベル2からの帰国

感染症危険情報レベル3からの帰国

滞在が15日間以上だった

はい

いいえ

滞在先出国の72時間以内にコロナウイルス検査を実施し、
下記書式で証明書を取得してください
書式：<https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100090266.docx>

下記いずれかのタイミングでコロナウイルス検査を実施してください
・滞在先出国72時間以内に検査し下記書式で証明を取得
(書式：<https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100090266.docx>)
・帰国後に自身もしくはSAJで手配した検査を実施する
(注：結果が出るまではトレーニングできません)

到着後空港内でコロナウイルス検査を受けます

隔離滞在先へ移動してください

【注意事項】

- トレーニングは検査結果が陰性であった場合にのみ可能です。
検査の結果が陽性であれば、入院・隔離の指示が出ますので従ってください。
- 事前に登録した練習場所以外での練習は禁止されています。
- 怪我等で隔離期間中の受診が必要な場合は、隔離滞在先の管轄保健所に相談し、事前に受診できる病院を手配する必要があります。
自己判断による無連絡、無申告の受診は絶対にしないでください。
- 検疫にて「活動計画書」等の申請書類の提出が必要となる場合があります。必要書類は日本出国前に各コーチ、SAJに確認して準備してください。