

感染症予防ガイドライン

水泳合宿・練習会

1. 開催条件

東京都水泳協会事業実施基準に定める。

2. 開催前の対応

- ①合宿開始前7日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。
- ②各練習会の運営担当者(以下、担当者)は、利用する会場のある自治体及び施設のルール・感染予防対策の詳細を事前に確認した上で、必要に応じて、各練習会開催の感染予防ガイドラインに反映して追記・修正を加え、運用することとする。
- ③担当者は、練習会実施における管轄の保健所と連絡先を確認し把握しておくこと。
- ④担当者は、参加スタッフに対し事前に感染予防ガイドラインを共有し周知すること。
- ⑤担当者は、事前に参加選手とその保護者へ、感染予防ガイドラインの対策と、合宿会開催内容の詳細を周知すること。
- ⑥合宿への参加は、選手および保護者(選手が未成年の場合)が任意で選択できるものとし、参加する場合は内容や遵守事項について周知の上、同意書の提出を必須とする。

3. 集合時

- ①担当者は、集合場所の設定や、参加人数に応じた集合時間の調整などの工夫を図る。
- ②担当者は、集合時には毎回必ず、以下の確認と対応をとる。
 - (1)参加者(スタッフも含む)の健康状態を確認する。
 - (2)参加者の健康状態に問題がある場合は、保護者や担当コーチへ連絡の上、医療機関への受診、もしくは帰宅してもらう。

4. ミーティング等の実施について

- ①担当者は、練習会開始式・終了式またはミーティングを実施する際、以下のような対策をとる。
 - (1)室内を利用する際は、できる限り大空間を用意し、窓・ドアの開放や換気設備の使用を行い、室内の通気性を確保する。
 - (2)実施中の飲食は控えること。
 - (3)参加者の前で話をする者の飛沫が届かないよう、なるべく傍聴者との距離をとること。

5. 更衣室の使用について

- ①更衣室の入退時には、手指消毒を行う。
- ②更衣室内では更衣のみ行い、済み次第速やかに退出する。
 - (1)会話、飲食、その他不要な滞在は禁止する。
 - (2)原則、更衣室内のロッカーは使用せず、荷物はプールサイドへ各自持参する。
- ③更衣室内の換気を徹底する。担当者は、施設と相談し可能な場合には、換気設備は常に作動させておく。
- ④他者との対人距離が十分でない場合は、マスクを着用する。
- ⑤更衣室内の滞在時間は、原則15分以内とする。体や髪が濡れている場合は、更衣室に入る前に十分に水を拭き取った上で入室する。
- ⑥担当者は密集を避けるために必要な場合は、更衣室への入室人数制限を行う。
- ⑦各自で衣類・履物を収納するための袋・バッグを必ず持参し、自己の荷物は全てこれに入れて管理すること。収納する物は可能な限りコンパクトな物を使用する。なお、衣類やタオルの「むきだし」での放置は禁止する。
- ⑧ドライヤー、脱水機の利用は施設で定められている規程に準拠すること。

6. 待機・休憩場所について

- ① 担当者は、待機場所・控え場所を設置する際は、以下のような工夫を図る。
 - (1) できる限り大空間を用意し、窓・ドアの開放や換気設備の使用を行い室内の通気性を確保する。
 - (2) 参加者同士がなるべく対人距離を確保できる環境を作る。具体的な位置をイスやマークで示す。
 - (3) 待機場所・休憩場所となる室内での飲食は原則禁止とし、飲食する際の場所は別に設ける。やむを得ず、食事場所を兼ねる場合には、別途の食事における項目を遵守する。
 - (4) 机・イス・マット等を使用する場合は、使用前後に殺菌・除菌する。
 - (5) 選手のみならず、コーチ・スタッフの待機場所においても同様の対策をとること。

7. 陸上トレーニング

- ① 実施場所は可能であれば屋外施設の利用が望ましい。室内を使用する際は、できる限り大空間を用意し、なるべく対人距離を確保すること。
- ② 室内で行う場合には、窓・ドアの開放や換気設備の使用により通気性を確保し、徹底した換気を行う。
- ③ トレーニング中の不要な会話は控える。
- ④ コーチが指示を出す際の飛沫が届かないよう、選手からなるべく距離をとる。
- ⑤ コーチの選手への指導は、接触頻度を抑えるよう努める。できるだけ口頭での指示やアドバイスにとどめてケアなど選手との接触を極力避ける。補助行為や矯正指導は必要最低限とし、選手と接触したらその都度手洗い・消毒を行う。
- ⑥ 参加者ができるだけ対人距離を確保できる環境を作る。担当者は具体的な位置を指示する。
- ⑦ 接触が生じる複数人でのストレッチや運動メニュー時はマスク着用を検討する。
- ⑧ マットやチューブ等の用具は、専用を原則とし共用しない。やむを得ず共用する場合は、使用前後に消毒を行う。
- ⑨ トレーニング後には、自身の手指と使用した場所の消毒を行う。
- ⑩ トレーニングジムを使用する際は、施設の利用ルールに従い、使用人数等を制限し密を回避する。また常時、用具の消毒を行う。

8. 水中練習

- ① 室内施設を使用する場合は、窓・ドアの開放や換気設備の使用し、換気を徹底する。
- ② 担当者は、使用するプールの塩素濃度の適正な維持・管理が徹底されていることを確認する。
- ③ 練習中の不要な会話は控える。
- ④ コーチが指示を出す際の飛沫が届かないよう、選手からなるべく距離をとる。
- ⑤ ホイッスル（息を吹き込むもの）使用は原則禁止する。必要な場合は電子ホイッスルを使用する。
- ⑥ コーチの選手への補助行為や矯正指導は必要最低限とし、接触頻度を抑えるよう努める。
- ⑦ コーチは以下のとおり、水中待機時に選手同士が接近する時間をできる限り短縮する工夫を図る。
 - (1) メニュー説明は、いったん練習開始前に全て済ませ、選手が水中にいる際の説明は最小限にする。
 - (2) 同レーン内で選手が泳ぐ際、スタートの間隔は10秒以上あける。
 - (3) 選手の水中待機時の並び方を具体的に指示する。
- ⑧ 用具は、専用を原則とし共用しない。やむを得ず共用する場合は、使用前後に消毒を行う
- ⑨ 飲料の他人との共有は禁止する。
- ⑩ ゴーグル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)
- ⑪ 練習中のトイレ休憩方法は、コーチが施設トイレの環境（広さ等）を考慮し、同時に多人数が密に利用しないよう、時間差を設けるなど工夫し指示を出す。
- ⑫ 運動中（水中練習、陸上トレーニング）に、オーバーフロー排水溝へ、唾や痰をはく行為は極力控えること。必要な場合にはトイレなど、適切な場所へ移動すること。

9. 食事

- ① 食事の際は、手洗い・手指消毒を徹底すること。
- ② 清潔で、かつ常時換気ができる環境を確保すること。
- ③ 食事時の大きな声での会話は控える。
- ④ なるべく短時間で済ませる。
- ⑤ 飲みきれなかった水やスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てないこと。担当者は、施設と相談の上、これを具体的に指定し指示すること。

10. その他

- ①期間中に体調不良となった場合は、速やかにコーチ・スタッフに声を掛け報告すること。緊急時を除き、直接、施設内の救護室や事務所へ行かないこと。
- ②複数の者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については、こまめに消毒すること。
- ③担当者は、トイレ等の手洗い場には液体石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意し（施設に設置されていなければ事前に用意する）、参加者に対して適切な手洗い方法を指導すること。
- ④消毒薬は適切なものを使用すること。また、清掃作業を行う際には、使い捨て手袋を着用する。
- ⑤マスクの着用は基本的に個人の判断に委ねる。ただし、密集する場合などはマスク着用を推奨する。また、マスクの取り扱いは、以下の事項に注意すること。
 - (1)外したマスクは、専用のケースまたはポケット等に収納すること。
 - (2)マスクを外している間は会話を控え、咳やくしゃみをする場合は、口を「肘で覆う」または「タオルや衣類で覆う」など咳エチケットを徹底する。
 - (3)マスクは水濡れ等で使用できなくなることが予想されるため、必ず予備を持参すること。
 - (4)不要になったマスクは、ビニール袋等に収納して各自で持ち帰ること。
- ⑥トイレなど共用部の利用後は必ず消毒を行うこと。自身の手指消毒と触れた場所の消毒を実施すること。
- ⑦トイレの便座に蓋がある場合は、蓋を閉めて汚物を流すよう指導する。
- ⑧担当者は常に参加選手の体調に注意し、体調不良者を発見した場合は、速やかに対応すること。
- ⑨飲料は事前にペットボトルや水筒で用意し専用とすること。施設に設置された冷水器やウォーターサーバーの使用は原則禁止とする。
- ⑩参加者の使用物の共有を避けること。選手がタオルやゴーグルなど私物の取り違えや貸し借り、飲物や補食の分け与えをしないよう指導する。
- ⑪指定エリア以外への立ち入りは禁止する。（感染者が発生した場合の接触者追跡のため）
- ⑫ゴミや使用済みマスクは各自で必ず持ち帰ること。特に、鼻水・唾液などが付いたゴミは、各自でビニール袋に入れて密閉して縛り持ち帰ること。ビニール袋は各自または担当者が用意する。

11. 事後の対応

- ①担当者は、開催後速やかに東京都水泳協会へ実施報告すること。
- ②合宿・練習会終了後7日以内に「新型コロナウイルス感染症」を発症した場合、またはその疑いが生じた場合は、速やかに東京都水泳協会に報告すること。
- ③担当者は、練習会后7日目以降に参加者の健康状態を確認し東京都水泳協会へ報告すること。

【追記】

開催期間中に「新型コロナウイルス感染症」を発症した場合、またはその疑いが生じた場合の対応は、事業開催前に個別に定める。

2021年8月1日 初版
2021年9月1日 一部改訂
2022年2月24日 一部改訂
2022年4月25日 一部改訂
2023年3月13日 一部改訂

公益財団法人東京都水泳協会医科学委員会監修

【公益財団法人東京都水泳協会】

〒150-0012
東京都渋谷区広尾1-3-18 広尾オフィスビル8F
電話 03-5422-6147（平日10時～17時）