

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10日以内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事。
 - ・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10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。
- ②指定の「健康管理表」に合宿開始の10日前から合宿終了後10日まで健康状態を記録すること。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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、現地への移動においては、混雑が予想される公共交通機関の使用はできる限り控えるよう、参加者へ推奨する。また、集合時間の設定は、可能な範囲で、通勤ラッシュ時間を避けるよう配慮する。
- ②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、密にならないよう工夫を図る。
- ③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)から健康管理表の内容を確認する。この際、間接的な接触を避けるため、健康管理表は集めず、担当者による内容確認のみとする。※健康管理表は、練習会最終日に担当者がまとめて回収する。
 - (2)参加者の検温を実施し、体温が37.5度未満であることを確認する。
 - (3)体温および健康管理表に該当事項があった場合には、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)手指消毒薬を設置し、参加者に手指の消毒を徹底する。

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)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)参加者同士は、できるだけ2m以上の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)実施中の飲食は禁止とする。

- (4)イスや机等を使用する場合は、使用前後に殺菌・除菌する。
- (5)参加者の前で話をする者の飛沫が届かないよう、傍聴者との距離を最低2m以上とり、必要であれば飛沫防止板・シートの設置、またはマイクを使用する。
- (6)資料が必要な際は、できる限り映写で伝える。紙面での配布が必要な場合は、参加者同士でのまわし渡しや置き渡し方法は避け、担当者が各参加者へ配布する。

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ことを対応する。
- ④更衣中においても、マスクを着用する。
- ⑤可能な限り、参加選手には、あらかじめ水着を着用してもらう。
- ⑥更衣中は、できるだけ2 m以上の対人距離を保つよう指導する。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨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。
- ⑩ドライヤー、脱水機は使用禁止とする。
- ⑪シャワーの使用は最低限とし、短時間で済ませる。

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)参加者同士は、できるだけ2 m以上の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、十分な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トレーニング中においても、選手およびコーチ・スタッフはマスクを着用する。
- ④トレーニング中の不要な会話は控える。
- ⑤コーチが指示を出す際の飛沫が届かないよう、選手との距離を最低2m以上とり、必要であれば飛沫防止板・シートの設置、またはマイクを使用する。
- ⑥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・消毒を徹底する。
- ⑦参加者ができるだけ2 m以上の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。
- ⑧接触が生じる複数人でのストレッチや運動メニューは行わない。
- ⑨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。

- ⑩ トレーニング中の水分補給時は、互いの間隔が2m以上確保できる環境を作れるよう具体的な指示をする。
- ⑪ 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。
- ⑫ 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 練習開始前は、コーチの指示があるまでマスクを外さない。入水のためマスクを外したときは、マスクを専用の袋等に入れて管理すること。
- ④ 練習中（メニュー説明時も含め）、コーチ・スタッフはマスクを着用する。
- ⑤ 練習前後の挨拶・礼を実施する際は全員がマスクを着用するか、マスクを着けたコーチ（キャプテン）が号令を発し、選手の発声は控える。
- ⑦ 選手は、水中練習中のマスク着用はなしとする。また、小休憩や水分補給・トイレ休憩等による一時的なプールサイド滞在時は、できるだけ2m以上の対人距離を確保する。ただし、プールサイドへ上がって一定時間（15分以上）の休憩する場合には、マスクを着用する。
- ⑧ 練習中の不要な会話は控える。また、コーチからの指示に対する返事や号令は控える。
- ⑨ プールでは、長水路は1レーンにつき選手10名以内を目安とする。
- ⑩ コーチが指示を出す際の飛沫が届かないよう、選手との距離を最低2m以上とり、必要であればマイクを使用する。また、可能であれば、スタート合図にはトレーニングタイマー（ラップル）を使用することが望ましい。
- ⑪ 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。
- ⑫ 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。
- ⑬ コーチは以下の通り、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。
- ⑭ 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
- ⑮ シュノーケルは原則使用禁止とする。
- ⑯ 練習中の水分補給時は、互いの間隔が2m以上確保できる環境を作れるよう具体的な指示をする。
- ⑰ 飲料の他人との共有は禁止する。
- ⑱ 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)
- ⑲ スタート台バックプレートとバックストロークレッジを調節する際には、前後に手指消毒を行うこと。
- ⑳ 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。
- ㉑ 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 食事時間を設ける場合には、3密回避を徹底できる以下の環境確保を必須とする。
 - (1) 対面にならない環境の確保。対面になる場合は、アクリル板等で飛沫拡散を防止すること。
 - (2) 一度に入室する利用者の数を制限する等の措置を講じること。
 - (3) 対人距離を2m以上確保すること。
 - (4) 清潔で、かつ常時換気ができる環境を確保すること。
- ③ プuffスタイルの食事は禁止とする。
- ④ 食事時の会話は禁止する。
- ⑤ 食べ物や飲物の他人との共有は禁止する。分け与えも禁止する。

- ⑥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）とペーパータオルを用意し（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、コーチ・スタッフが自身で使用した以外の備品等への清掃作業を行う際には、使い捨て手袋を着用する。
- ⑤マスクは、以下の事項に注意して参加者全員が対応すること。
- (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体重測定の際には、ひとり一人の使用前後に、毎回、体重計の消毒を行う。また、測定体重を記録する際、ペンの共有使用は避け、担当者がまとめて記録するなどの対応をとること。
- ⑩会場施設内においてエレベーターを使用する場合には、担当者が利用人数に制限を設け、参加者へ指示する。
- ⑪会場施設内での採暖室、ジャグジー、浴槽、サウナ、目洗い場の使用は原則禁止する。
- ⑫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。
- ⑬参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。
- ⑭コーチ・スタッフは、使用するストップウォッチ、PC・キーボード、練習記録用紙・バインダー・ペン等の共有使用は避ける。共有する場合には、随時、消毒を行う。
- ⑮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）
- ⑯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10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、練習会後14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。

令和2年8月1日 初版
令和2年9月1日 一部改訂
令和3年9月10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)
e-mail oc@tokyo-swim.org