

# 静岡県ママさんバレーボール連盟

## 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

令和3年3月策定

### 【本ガイドラインの目的】

“うつらない！ うつさない！”

#### ◎ 感染を最大限防ぎながら、大会を再開する

### 【体調・行動履歴管理対策】

- ① 毎朝、体温測定・健康チェックをする
- ② 毎日の行動履歴を記録する

### 【3密回避＋飛沫防止対策】

- ① 密閉
  - ・こまめに換気をする（冬季は特に注意）
  - ※空気の通り道をつくるようにおこなう
  - ※飛沫感染対策（マスク・ソーシャルディスタンス等）をしても飛沫はしばらく浮遊し逃げ切れないとされているため換気を徹底する
- ② 密集
  - ・多人数を集めない
  - ・体育館や会議室等は空間に十分ゆとりをがある場所を選択する
  - ※狭い部屋での会議等に注意
  - ※長居をしない（短時間）
- ③ 密接
  - ・人との距離（ソーシャルディスタンス）を2mとる
  - ・不用意に握手やタッチをしない
- ④ 飛沫防止
  - ・距離をとることが一番
  - ・「おしゃべり」を控える意識をもつことが大切
  - ・大声を出さない
  - ・マスクをつける（鼻と口をしっかり覆う）
  - ※プレー中は参加者の判断とするが、水分補給等十分注意すること
  - ・咳エチケットの徹底

### 【接触感染対策】

- ① 手洗いが一番効果あり（30秒以上、手首も含めて全体）
  - ※顔を触る前と食事前は最低限洗う。ちょっとでも気になったら洗う
  - ※石鹸はポンプ型が望ましい
  - ※手洗いが難しい場合は、手指消毒剤（消毒用アルコール）でもよい