

令和3年度

OB A U-18 バスケットボールリーグ2021

新型コロナウイルス対策ガイドライン

岡山県バスケットボール協会 岡山県高体連バスケットボール部

2021.4.12 現在

【0】はじめに

「令和2年度岡山県高等学校バスケットボール新人大会新型コロナウイルス対策ガイドライン」(以下、本ガイドライン)は、「JBA(公益財団法人日本バスケットボール協会)バスケットボール活動再開に向けたガイドライン」、岡山県教育庁からの通知「部活動の大会や演奏会等への参加に係る留意事項について」等を参照し、作成しております。

なお、本ガイドラインは2021年1月8日現在で得られている知見等に基づき作成しています。今後、状況に応じて、本ガイドラインについても見直すことがあり得ることにご留意ください。

【1】運用方針

本ガイドラインの運用にあたっては、以下の項目を運用方針として掲げました。

(1) 本ガイドラインの拘束力

本ガイドラインは、令和2年度岡山県高等学校バスケットボール新人大会(以下、本大会)実施において留意点等をまとめたものであり、本大会の活動に対して拘束力を持ちます。本大会に参加する選手は、保護者同意書、健康チェックシートの提出が義務づけられ、健康チェックシートに虚偽の報告があった場合は、厳重な処分を課す場合もあります。

(2) 本ガイドラインの適用の優先度

本ガイドラインは、主に政府の方針や上位団体が作成する指針に基づき、チーム等が活動する際に参考にするために作成されたものであることから、その適用にあたっては、その時点での政府及び各自治体の方針や上位団体が作成するガイドラインが優先されるものとします。

(3) 運用の際の留意点

チーム等においては、各地域での事業や活動を実施する際には、まずは当該地域での自治体の方針や指導を遵守いただくとともに、選手等の安全を最優先として、活動の開始時期や事業実施の可否について最終的な判断を行って頂くようお願いいたします。

(4) 本ガイドラインの改定

本ガイドラインは、政府の方針や上位団体の示すガイドラインに変更があった場合やJBAが必要と判断した場合に改定を行うものとします。

【2】感染対策

(1) 陽性者 / 濃厚接触者 / 体調不良者の定義

①「陽性者」とは

以下の症状の有無にかかわらず、「PCR 検査・抗原検査により新型コロナウイルス感染症と診断された者」を指します。

～ 新型コロナウイルス感染症が疑われる症状 ～

発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐、味覚・嗅覚障害など

②「濃厚接触者」とは

陽性者の感染可能期間内に接触した者のうち、次の範囲に該当する者を指します。濃厚接触者は陽性者が判明した際に保健所が特定するので、行動履歴の記録は非常に重要です。

- ・陽性者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ・適切な感染防護無しに陽性者の気道分泌液もしくは体液等に直接接触した可能性が高い者
- ・その他：手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、陽性者と 15 分以上の接触（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する）があった者

③「体調不良者」とは

以下の目安に該当する方と考えられます。厚生労働省が発表している以下いずれかの目安に該当する方は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。地域によっては医師会や診療所等で相談を受け付けている場合があります。

1. 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
2. 重症化しやすい方(高齢者や基礎疾患がある人)で、発熱やせき等の比較的軽い風邪症状がある場合。
3. 比較的軽い風邪が続く。

※ 発熱症状が出ない感染ケースもあるため、上記症状を感じた場合は、必ず相談してください。

(2) 本大会開催までに行うこと

① 感染対策責任者(担当者)の設置

参加チームは感染対策責任者(担当者)を設置してください。感染対策責任者(担当者)は、大会前・大会期間中・大会後に、チーム内で陽性者や濃厚接触者が発生した際に、大会本部に報告する義務があります。感染対策責任者(担当者)は、日常のチーム活動において健康チェック、検温を選手やスタッフが行うことを管理し、陽性者や濃厚接触者が発生した際の保健所との情報連携を行う担当となることが求められます。

② 健康チェックシートの記録と管理

本大会の参加者は、本大会が開始される 2 週間前から「健康チェックシート」で健康状態を記録する必要があります。感染対策責任者(担当者)はこの管理を行ってください。

- ・ベンチ入りメンバーだけでなく、すべての選手の健康チェックシート(2週間前からの検温必須)の提出が必要になります。本大会に参加する選手全員の健康状態は 2 週間前からの記録をお願いします。提出がない場合、会場に入ることが出来ません。
- ・本ガイドラインを選手、スタッフ、関係者に周知してください。
- ・本大会 2 週間前から各チームは健康チェックを徹底してください。チームスタッフ含め、参加者全員の大会直近 2 週間の健康チェックシートの検温状況が大会参加には必須です。

③ 体温測定、体調チェックの方法について

体温測定：選手、チームスタッフ、審判、関係者、スタッフは必ず毎日実施してください。

- ・毎日同じ条件、同じ測り方で実施してください。
- ・2週間前から37.5℃以上の発熱が2日間以上続いたことがある場合は、必ず医師の診断を受け、コロナウイルス感染の疑いがないという診断結果が必要となります。
- ・大会当日に、37.5℃以上の発熱があった場合と、2週間前から37.5℃以上の発熱が2日間以上続き、医者からの診断が無い場合は、大会への参加はできません。
- ・その他体調の自己申告：(例) せき、頭痛、体のだるさ、のどの痛み、食欲低下、睡眠時間、味覚や嗅覚の異常
- ・発熱症状が無い場合でも上記症状が続く場合は感染対策責任者(担当者)への報告を行ってください。
- ・体調不良者は感染対策責任者(担当者)へ連絡し、感染対策責任者(担当者)は大会本部に報告してください。

④ 健康チェックシートの虚偽記載及び虚偽申告について

各チームの健康状態に虚偽報告があった場合、本大会の参加資格のはく奪など厳重に処分いたします。くれぐれも各チームで虚偽申告を行わないように徹底してください。

⑤ 健康チェックシートの提出について

試合日のチームチェックインにて、チーム全員分のご提出をお願いいたします。そこで、当日のチームの健康状態について確認します。チェックインの際にご提出いただき、勝ったチームにはお帰りの際にお預かりしたチェック表を返却いたします。負けたチームには返却を行わず、大会終了後2週間大会本部にて保管いたします。経過後は廃棄いたします。

(3) 生活の中での感染対策

政府が推奨する「新しい生活様式」に従い、一人ひとりが感染対策を行ってください。感染リスクを最小限にするために、新型コロナウイルスの主な感染経路が飛沫感染と接触感染であることを念頭に、感染防止の3つの基本である、十分な距離の確保、マスクの着用、そして手洗い・手指消毒を含めた、以下の感染対策を推奨します。

1. マスクの着用やソーシャル・ディスタンス確保の徹底、基本的な衛生エチケットの遵守。
2. 感染拡大のリスクを高める3つの条件（Ⅰ.換気の悪い密閉空間. Ⅱ.人が密集している. Ⅲ.近距離での会話や発声が行われる）が同時に重なった環境を作らないための行動に努める。
3. 各チームは手指消毒液と施設・用具器具などを消毒できる用具一式を準備して、施設の管理、清掃、消毒を行う。試合や練習でも手洗い、うがい、手指消毒を頻繁に実施する。

(4) 「新しい生活様式」に加え、バスケットボールを行う上での感染対策

- ・マスクの着用やソーシャル・ディスタンス確保の徹底、基本的な衛生エチケットを遵守する。
- ・スポーツ施設・用具器具、その他の備品も頻繁に消毒する。
- ・備品などの共有をしない。
 1. 選手間での備品(例:ビフス、タオル)の共有はしない。
 2. 選手は各自のウォーターボトル、ペットボトル等を使用。
 3. ジャグタンクやクーラー等を共有しない。
- ・選手同士や、スタッフとの握手、ハイタッチ等の接触は避ける。
- ・チームで発生したごみは各チームで持ち帰る。会場等で発生したゴミを収集する際は、必ずマスクや手袋を着用して行う。ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、チーム毎に廃棄すること。マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒行うこと。

【3】 来場及び観戦に関するルール

(1) 入場制限

試合会場には、事前に配布する健康チェックシートを大会本部に提出し、参加を認められた者以外の立ち入りを禁止とします。

(2) マスク着用をお願い

会場内は、必ずマスクをご持参ください。また、会場内では飛沫感染を予防するために、マスクの着用をお願いします。マスクをお持ちでない場合や、マスク着用にご協力頂けない場合、入場をお断りする場合があります。

(3) 検温をお願い

来場するすべての選手、チームスタッフの試合日 2 週間前からの検温の徹底をお願いします。

(4) 手指衛生

会場入口に設置した消毒液を必ず使用し、手指消毒をお願いします。
(アレルギーをお持ちの方はお申し出ください)

(5) 着席位置をお願い

指定したエリア、座席以外での観戦はしないようお願いします。また、必ず、ご自身が座られた位置を把握しておいてください。

(6) 観戦後に新型コロナウイルスの陽性判定が出た場合

観戦後に PCR 検査で新型コロナウイルスの陽性が判明した際、観戦日が発症 48 時間前以降にあたる場合、保健所または関係チームの感染対策責任者(担当者)へ連絡を、必ず入れていただくようお願いいたします。また、その際に、上記(5) で指定されていたエリア、観戦時の座席位置、会場内での行動をお伝えください。クラスター化防止の観点から、観戦日や座席位置等を公式サイト等で公開させていただく可能性があります。

(7) 観戦時のお願い

下記の行為に関しては感染拡大防止の観点から禁止とします。

① 飛沫感染防止

1. 大きな声で歌を歌う、大きな声を出しての応援、指笛
2. 周囲の来場者へ向けて上記のような行動を煽る行為
3. 飛沫感染を防ぐため、手持ちのアイテムを振る、もしくは、回す行為
(タオルマフラー、大旗含むフラッグなど)
4. 風船やスティックバルーン・メガホンジェット風船等の使用

② 接触感染防止

5. 他来場者など他人とのハイタッチや肩組みなどのフィジカルコンタクト
6. 座席の移動は行わない。

何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

【4】 本大会期間中の留意点

(1) 本大会開催期間中の感染対策

- ・「新しい生活様式」に加え、バスケットボールを行う上での感染対策をおこなうと共に、会場内では更衣室、ベンチ等、他のチームも利用する場所の消毒には十分留意して下さい。
- ・チーム応援団、観客との交流は控えてください。
- ・試合が終了したら、速やかに会場を出るように心がけてください。
- ・マスクはチームまたは個人で持参し、使用後は全てのごみとともにビニール袋に入れて持ち帰ってください。(参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用する)
- ・消毒用アルコールは主催側でも用意しますが、参加チームでも用意し、こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒や使用用具の消毒を実施してください。
- ・手拭き用のタオル等は各自持参してください。
- ・控室、ロッカー、ベンチで使用した場所の消毒をしてください。
- ・ロッカールームでのシャワーの利用は禁止です。着替えのみの利用とします。また、控室、ロッカールームでの密を避けてください。場合によって、人数制限、時間制限をおこなうこともありますので、ご協力ください。
- ・リュック等の荷物をまとめて置く際は、他校と離れた場所を確保し、消毒が必要な時は、消毒をおこなってください。
- ・会場内での食事は、なるべく控えてください。食事をとる場合は、会話はせず、密にならないよう隣の人との距離をとるようにしてください。

(2) 試合中における感染対策

- ・試合前、試合後に相手チーム、審判との握手は実施しません。
- ・両チームベンチへの挨拶をおこなう場合は距離を確保しおこなってください。
- ・ハドル、円陣を組むことはしないでください。
- ・倒れた選手に手を貸さず、ドクターやスタッフの指示に従ってください。
- ・ハイタッチ、抱擁を行わないでください。
- ・ボトル、タオルを共有しないで各自で用意、使用してください。
- ・コート上でチームメイト、審判と会話する際にもお互いの距離について配慮してください。
- ・ベンチではマスクを着用し、会話を控えてください。
- ・サイドライン / ベンチにおいても適切なソーシャル・ディスタンスを確保してください。
- ・ベンチでの大きな声での会話、応援は控えてください。

【5】陽性者/濃厚接触者/体調不良者が判明した場合の対応

(1) 感染または、感染の疑いがある場合の報告事項

① 報告する事象

- ・ 37.5℃以上の発熱が2日間続いた場合
- ・ 大会4日前からは1日でも37.5℃以上の発熱があった場合
- ・ せき、頭痛、体のだるさ、のどの痛み、食欲低下、睡眠時間、味覚や嗅覚の異常が続いた場合
- ・ 発熱が無くても「息苦しさ(呼吸困難)」「強いだるさ(倦怠感)」等の強い症状が発生した場合
- ・ PCR検査を予定している
- ・ 上記のPCR検査の結果が出た場合
- ・ 陽性者と診断された、または疑わしい場合、その際保健所への報告とその状況
- ・ 濃厚接触者指定を受けた、または疑わしい場合、その際保健所への報告とその状況

② 報告時に網羅いただくべき内容

- ・ 症状が発生している当該者の役職や所属セクション
- ・ 発生している症状と、発生期間
- ・ 医療機関の受診状況や、学校医や力かりつけ医などへの相談経過
- ・ 選手やチームスタッフ、関係者との接触歴(症状発生から2日前に遡って)
- ・ 関係者内での接触歴(症状発生から2日前に遡って)

③ 家族も含めた関係者に疑い例が出た場合の対応

- ・ 該当者は症状が出た日から14日前までの行動記録と、症状が出た日以降の行動記録のヒアリング、症状を自覚したタイミングで報告 / 自宅待機を行ってください。
- ・ 該当者は速やかに専門家・連携医療機関への連絡をしてください。
- ・ 各地域の専門家・連携医療機関のアドバイスにもとづく濃厚接触者の洗い出しと、濃厚接触者の抽出、および集団発生に対するリスク管理を行ってください。

④ ご報告頂いた内容・ご相談内容への対応の基本方針

- ・ 専門家チーム、JBA内コロナ対応班だけが情報の閲覧を行います。
- ・ 陽性者、濃厚接触者発生時には保健所や医療機関に情報を提供する可能性があります。
- ・ 関係者に共有する場合には、必要に応じ個人情報を取り除いたうえ、共有させていただきます。
- ・ 校内で生徒や教職員に感染者が発生した場合、校内で濃厚接触者に指定された者以外の生徒や教職員で、感染が確認された者と接触のない者は、学校医と相談の上、各自の健康状態の確認や感染防止を徹底した上で、大会に参加することを可能とします。

(2) 感染または、感染の疑いがある場合の報告事項

① 参加資格

選手、チームスタッフは大会開始日4日前から大会当日において、以下に該当しないこと。

1. 37.5℃以上の発熱がある
 2. 咳(せき)、のどの痛み、などの風邪症状がある
 3. だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がある
 4. 臭覚や味覚の異常がある
 5. 体が重く感じる、疲れやすい等がある
 6. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
 7. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 8. 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関が必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある
- ※ 上記に該当した際は、主催者にて大会参加を取り消す場合がある。

② その他通知要項

1. 本大会へ参加するチーム・選手は、本大会が定める本ガイドラインの各種事項について遵守するものとし、虚偽等は一切あってはならない。
2. チームの新型コロナウイルス感染対策責任者(担当者)は、大会当日に健康チェックシート(エントリーしているチームスタッフおよび選手分)をチームで提出し、会場への入場許可をもらうこと。(検温結果および健康状態によっては入場をお断りする場合がある)また、試合日4日前から大会期間中にチーム内で上記「①参加資格 1.~8.」の事項を含み、陽性者・濃厚接触者・体調不良者が発生した場合は、速やかに大会実施委員会へ連絡すること。(その際、その者の発症日または承認日から48時間を遡って行動記録を把握しておくこと)
3. 上記「①参加資格 1.~8.」の事項を含め、新型コロナウイルス感染症と疑われる体調不良者が発生した際は、試合中であつたとしても出場資格を取り消す場合がある。
4. 出場する試合の4日前以降において、新型コロナウイルス感染症と疑われる体調不良者が発生した場合は、その者の来場と試合への出場を不可とする。加えて当該チームの感染対策責任者は、前述の体調不良者との濃厚接触者を確認し、大会実施委員会と協議のうえ、非接触者と断定できる選手が5名以上(競技規則に則る)揃わない場合は不戦敗とする。また、体調不良者が発生した後で、保健所等の判断を仰ぐにあたり、その後の大会運営等に大きな支障をきたす場合は本大会を中止する場合がある。
5. 政府や都道府県から新たな措置(緊急事態宣言や自粛要請等)が発出された場合は、本大会を中止する場合がある。また不可抗力により、出場チームから辞退が発生した際は、大会参加チーム数の10%以上(本大会は5チーム以上)に至った場合のみ、大会主催者にて大会中止を検討し、中止可否を決定後、速やかに参加チームに通知する。

(3) 体調不良者への対応

① 新型コロナウイルス感染が疑われる体調不良者への対応

- ・厚生労働省が発表している以下いずれかの目安に該当する方は、「帰国者・接触者相談センター」または、かかりつけ医に、相談してください。症状が強い場合は、翌日まで待たずにセンターへ相談、または病院受診を検討してください。

1. 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合。
2. 重症化しやすい方(高齢者や基礎疾患がある人)で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合。
3. 比較的軽い風邪が続く。

※ 発熱症状が出ない感染ケースもあるため、上記症状を感じた場合は必ず相談してください。

【厚生労働省 HP・帰国者・接触者相談センター (令和2年12月25日時点版)

新型コロナウイルスに関する相談・医療の情報や受診・相談センターの連絡先】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

- ・上記の目安に該当せず、「帰国者・接触者相談センター」や医師会、診療所等で相談を受けずに自宅療養する場合、発症から数えて2日および症状消失後より数えて3日間は活動を休むことを推奨します。症状が悪化、あるいは2日間の症状持続が見られた場合には速やかに「帰国者・接触者相談センター」や医師会、診療所等に相談してください。
- ・体調不良者は、体調不良であることをチーム感染対策責任者に報告をしてください。また大会期間中は、チーム感染対策責任者は大会主催者に報告をしてください。
- ・体調不良者は発症から数えて2日および症状消失後より数えて3日間は活動を休み、自宅療養することを推奨します。
- ・症状消失後3日間は自宅療養とする新型コロナウイルス感染に対する一般方針があります。感染していた場合には、ウイルスの排出量が少なくなり、感染リスクを下げるためです。
- ・症状消失後4日目に活動を再開したとしても、コンディション調整・感染リスク低減のために、4~6日目までは個別トレーニングを行い、7日目以降に体調を考慮しながらチーム活動に段階的に復帰することを推奨します。

(4) 陽性者が出た場合の対応

① 陽性者本人の対応

- ・陽性者は、保健所の指示に従って、療養(原則入院またはホテル隔離(自宅待機の場合あり))を行ってください。
- ・2週間の行動記録提出、感染対策内容調査等がなされます。
- ・検査結果、医療機関もしくは保健所から指導された療養方法とその他指導などの情報を所属チームと所属校に共有してください。
- ・陽性と判定された方が退院(入院・自宅宿泊療養)できるのは、厚生労働省の基準によります。
【厚生労働省退院基準解除基準の改定】 <https://www.mhlw.go.jp/content/000639696.pdf>
- ・療養終了後(日数は症状により異なる)は、トレーニング再開ガイドラインなどを参考に、ケガ防止を考慮しながら徐々に活動量・強度を増やすようにしてください。

② 陽性者が所属するチームの対応

- ・所属長(学校の場合)、都道府県協会、所属連盟へ報告してください。
- ・保健所の指示に従い、濃厚接触者の特定、感染拡大に対するリスクの管理を行ってください。
- ・陽性者の症状が出た時点から48時間前までにチーム活動があった場合は、保健所による濃厚接触者の選定が決定されるまでは、チーム活動を自粛してください。
- ・保健所により濃厚接触者が特定された場合、陽性者 / 濃厚接触者以外のメンバーでの活動再開は可能です。但し、保健所や自治体の指示がある場合はこれに従ってください。
- ・陽性者の症状が出た時点から48時間前までにチーム活動がなかった場合は、チーム活動の実施は可能です。但し、保健所や自治体の指示がある場合はこれに従ってください。
- ・活動の停止や大会参加への自粛が行われる場合、このことに対してチーム内、チーム関係者、保護者等の間での誹謗中傷の防止に努めてください。

(5) 濃厚接触者が出た場合の対応

① 濃厚接触者と特定された選手・スタッフ本人の対応

- ・濃厚接触者は、保健所の指示に従って、自宅待機・隔離等の対応を取ってください。
- ・2週間の行動記録提出、感染対策内容調査等がなされます。
- ・検査結果を所属チームや所属校へ報告をしてください。
- ・チーム内の陽性者との濃厚接触の場合か、チーム外の陽性者との濃厚接触の場合かを確認してください。療養終了後(日数は症状により異なる)は、ケガ防止のためにも段階的に活動再開するようにしてください。

② 濃厚接触者が選手・スタッフに出たチームの対応

- ・所属長(学校長)、都道府県協会、所属連盟へ報告してください。
- ・チーム内の陽性者との接触によって濃厚接触者となった場合は「陽性者が所属するチームの対応」【6】-(4)-②に従ってください。
- ・チーム外の陽性者との接触によって濃厚接触者となった場合で、該当の濃厚接触者が、無症状である場合、濃厚接触者認定日から48時間(次の日から最低2日間)は、チーム活動を制限してください。
- ・該当の濃厚接触者に発熱や感染症状がある場合は、検査結果が出るまで(または隔離解除となるまで)はチーム活動を自粛してください。
- ・チーム外の陽性者との接触によって濃厚接触者となった場合、判明前48時間以内にチーム活動を行っていないければ活動を自粛する必要はありません。(該当の濃厚接触者が発症の有無にかかわらずPCR検査陽性となった場合、発症日からさかのぼって48時間チーム活動を行っていないければ誰も濃厚接触者に該当しないため)
- ・活動の停止や大会参加への自粛が行われる場合、このことに対してチーム内、チーム関係者、保護者等の間での誹謗中傷の防止に努めてください。

③ 選手・スタッフの同居家族、同居者が濃厚接触者と特定された場合の対応

- ・選手・スタッフの同居家族や同居者が、チーム活動以外の場によって濃厚接触者と判定された場合、選手・スタッフは濃厚接触者には該当しないため特別な制限はありません。
- ・ただし、濃厚接触者に感染が疑わしい症状を認めた場合は、選手・スタッフは、自宅待機を行い、症状出現時は体調不良者の対応と同様に「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。
- ・「濃厚接触者」とは「濃厚接触者の定義」【2】-(1)-②を参照してください。

(6) 体調不良者、濃厚接触者、陽性者と判断された時の段階的復帰の考え方

- ・選手がチーム練習に完全に復帰できるまでの時間は、療養期間、自宅待機期間の長さ、自宅待機期間中のトレーニング、療養期間、あるいは自宅待機期間後の個人トレーニングなど、複数の要因によって個人差があることを考慮してください。
- ・陽性者・体調不良者の場合は、症状の回復が第一であり、トレーニングは感染リスク消失、体調が十分に回復してから段階的に医師や専門家の指示を受けて段階的に行うことを推奨します。
- ・陽性者は保健所の指示に従っての療養終了後、すぐにチーム練習に復帰しないことを推奨します。1週間程度の個別トレーニングの後、さらに1週間から10日をかけてコンディション、ケガ防止を考慮しながら段階的にトレーニング、強度を高めていくことが必要です。
- ・濃厚接触者は14日間の自宅待機となりますので、無症状の方・体調に変化がない方は個人トレーニングを無理のない範囲で行うことができるでしょう。その方のチーム活動の復帰もすぐではなく、量・強度ともに段階的に行うように行うことを推奨します。
- ・体調不良者は、症状消失後3日間は自宅療養としてください。症状消失後4日目に活動に参加したとしても、コンディション調整・感染リスク低減のために、個別トレーニングを6日目までは行うこと、7日目以降に体調を考慮しながらチーム活動に段階的に復帰することを推奨いたします。

<やってはいけないこと>

- ・ウイルス排出の可能性がある期間にウイルスを拡散させるような行動:マスク無しでの行動
- ・長期自宅療養が続いた後の激しい運動:コロナウイルス感染により心臓にも影響があるといわれています。

<やってもよいこと>

- ・体調を考慮しながらの自宅などの隔離空間での個人トレーニング(陽性者は除く)

(7) 大会中に陽性者 / 濃厚接触者 / 体調不良者が判明した場合の連絡先

【厚生労働省 HP・帰国者・接触者相談センター (令和3年1月28日時点版)

新型コロナウイルスに関する相談・医療の情報や受診・相談センターの連絡先】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html

- ・ 岡山市保健所 TEL 086-803-1360 Fax 086-803-1337
- ・ 倉敷市保健所 TEL 086-434-9819 Fax 086-434-9805
平日の21時～9時 及び 土日祝日の17時～9時は留守番電話につながります。
- ・ 備前保健所 TEL 086-272-3934 Fax 086-271-0317
- ・ 美作保健所 TEL 0868-23-0163 Fax 0868-23-6129
平日の17時～9時及び土日祝日は留守番電話につながります。
- ・ 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口
TEL 086-226-7877 (24時間対応) Fax 086-225-7283 (平日9時～17時)