

新型コロナウイルス感染防止対策の指針

2022年4月22日

中部テコンドー連盟 理事長 岸玄二

本会会員の皆様へ

感染の拡大が危ぶまれる中で、練習を継続していくための指針を提示します。

この内容は練習に参加するための『義務』であることを各人認識してください。

基本指針

日ごろの努力によって道場にウイルスを持ち込まないこと



自分が感染しないように徹底すること

現状、コロナウイルスに感染する可能性のある場所、行動は限定できる範囲に留まっていると考えています。

そういった感染の可能性を日常の努力・配慮と道場内の対策によって限りなく0にすることは、まだ可能な段階だと判断しています。

我々は限られた範囲でも安心して活動できる場所を自分たちの努力によって作っていく必要があると考えています。『自分が絶対に感染しないよう日頃から行動している』と言える者同士が関わることは何も問題はありません。

少しでも感染の恐れがあるコミュニティ、場所には絶対に近づかないようお願いします。逆に自分をコントロールできない方は練習への参加はお控えいただくようお願いします。

ここから先はコミュニティ内の信頼関係が重要になってきます。このコミュニティを大事にしていだける方、日ごろから高い意識を持っている方の集まりであることを期待します。

日ごろの十分な感染対策があっても、感染の危険が迫っている場合は速やかに練習の中止の判断をいたします。

以下、日常の行動指針も含めた指針を提示します。道場での感染防止対策以外の部分はあくまでも迷った時の参考といたします。最も重要なことは基本指針を理解することです。理解した上でご自身で判断して行動してください。

【日常において】

- ・人と関わる際は必ずマスクを着用すること。
- ・会食などを行う際は、全員の体調管理、行動歴等、十分に確認したうえで、不特定多数と関わらない範囲で行うこと。
- ・こまめに手洗い、もしくは消毒を行うこと。
- ・毎日検温を行うこと。(推奨) 食卓に体温計を置いておくと測る習慣が出来ます。
- ・十分な食事と睡眠をとること。

□道場での練習について

【練習前後】

- 1) 道場生の道場入場時の検温
- 2) 道場生の道場入場時、退出時の消毒液による手の消毒
- 3) 練習後の使用したミットへの消毒
- 4) 練習後の共有部分の消毒 (ドアノブなど)
- 5) 連絡網の確立 (必ず全会員と連絡をとれる状態にすること。)

上記について、備品 (消毒液など) が無い場合は練習を行わないこと。

【練習中】

- 1) マスクなど飛沫を抑えるものを必ず着用すること。(鼻まで覆うこと。)
- 2) 15分に1回は必ず換気を行うこと。
- 3) 動作時の”呼吸”は原則禁止とします。前後、隣と2m以上確保できる場合のみ可とします。(3m以上の確保が好ましい。)
- 4) マッサージ時の顔面へのパンチについては連打は禁止、単発のみで行うこと。
また全体として極力コントロールされた範囲で練習すること。
趣旨としてはお互いが近い状態にならないように配慮するということです。

1) について、酸欠などの症状が出る場合もありますので、早めの休憩を心がけてください。

□練習の参加条件

- 1) 練習前に検温を行い、37.2℃以下であること。
- 2) 同居家族を含め、発熱、のどの痛み、咳、倦怠感などが無いこと。
- 3) 同居家族を含め、不特定多数の集まる場所にてマスクの着用無しに長時間の滞在が無いこと。外食などにおいても、確実に不特定多数の影響がないこと。
- 4) 同居家族を含め、感染拡大が確認できるエリアへの公共交通機関を利用した渡航歴、また滞在歴がないこと。個人の判断が難しい場合は本文面の最後に案内のある問い合わせ先まで問い合わせること。
- 5) 同居家族を含め、海外への渡航が無いこと。
- 6) 感染者との濃厚接触者でないこと、もしくは確認できる範囲でその可能性が無いこと。

上記1～5にて該当項目がある場合は、5日間の練習参加をお控えいただくよう、お願いいたします。

□学校関係

保護者様へ。お子様が通われる学校（保育園～高校生）にて感染者が発生した場合、お子様と同じクラスにて感染者が発生した場合は3日間は練習参加をお控えいただくよう、お願いします。上記に該当しない場合でも濃厚接触者に該当する場合は、検査が完全に終了するまでは練習参加はお控えください。

□道場生が濃厚接触者としてカウントされた場合

(濃厚接触者としてカウントされ) PCR 検査を受けた方は陰性が確認されるまでは練習参加をお控えください。また、検査結果が出るまでは、カウントされた方と練習を共にしていた方は練習には参加不可とします。カウントされた方のPCR検査の結果が陰性の場合には練習を再開できます。

陽性の場合、練習参加者も濃厚接触者になる可能性がありますので、保健所の指導に従ってください。練習場所について、消毒などの指導がない場合は陽性者の利用から3日間使用不可とします。再開する際も換気、共用部の消毒などを徹底して行ってから再開してください。

□新規の入会者について

入会者があった場合は、必ず本指針をご理解の上入会していただくよう、現場にて対策をお願いします。

□感染防止グッズの支給について

引き続き、中部テコンドー連盟より、コロナ対策として無償にて支給します。
ご希望の方は私（岸）までメールにてご連絡ください。

- ・非接触型の体温計（2秒ほどで体温が測れます。）
- ・換気用の扇風機
- ・入り口に設置する消毒液（公共施設には備え付けのものがある場合が多いです。有無を確認して、無い場合はご要望ください）
- ・ミット用の消毒スプレー
- ・マスク（大学サークルのみ）

不足した分については随時受付を行いますので、いつでもお申込みください。

□感染が確認された場合の連絡先、またはその他の問い合わせ先

中部テコンドー連盟の会員の感染、もしくは感染者の濃厚接触者としてカウントされた場合は速やかに所属道場長にご連絡ください。

また道場長は以下の連絡先まで速やかにご連絡ください。

新型コロナウイルス感染防止対策室 室長 岸玄二

TEL：090-9172-2541

E-mail：genji0421@hotmail.co.jp

上記は行政の定める『対策実施責任者』に当たります。中部エリア全体に対しての責任者という認識をお願いします。

各道場では各道場長が”対策実施責任者”に当たります。指針を熟読いただき、ご対応のほどよろしくをお願いします。

本件に対しての不明な点のお問い合わせも室長までお願いします。

2020年7月7日制定
 2020年7月18日改定
 2020年8月1日改定
 2020年11月8日改定
 2021年1月5日改定
 2021年5月18日改定
 2022年4月22日改定

主な改定履歴	
2020年7月18日	<ul style="list-style-type: none"> ・【練習の参加条件】4)『1週間の10万人あたり感染者数が0.3人以上』のエリアへの渡航歴が無いこと。→感染拡大が確認できるエリアへの公共交通機関を利用した渡航歴、また滞在歴がないこと。
2020年8月1日	<ul style="list-style-type: none"> ・基本指針更新 ・【日常において】追加 ・【練習中】3)呼吸について追加 ・<input type="checkbox"/>学校関係 追加
2020年11月8日	<ul style="list-style-type: none"> ・<input type="checkbox"/>練習の参加条件5) 飛行機の利用歴が無いこと→海外への渡航が無いこと
2021年1月5日	<ul style="list-style-type: none"> ・<input type="checkbox"/>練習の参加条件 14日間→10日間 ・<input type="checkbox"/>学校関係 2週間の自宅待機→10日間 大学についての記載を追加。 ・<input type="checkbox"/>道場生が濃厚接触者としてカウントされた場合 追加
2021年5月18日	<ul style="list-style-type: none"> ・基本指針更新 ・<input type="checkbox"/>練習の参加条件 10日間→7日間 ・<input type="checkbox"/>学校関係 更新 ・<input type="checkbox"/>道場生が濃厚接触者としてカウントされた場合 更新
2022年4月22日	<ul style="list-style-type: none"> ・<input type="checkbox"/>練習の参加条件 7日間→5日間 ・<input type="checkbox"/>学校関係 お子様を通われる学校（保育園～高校生）にて感染者が発生した場合→お子様と同じクラスにて感染者が発生した場合