

練習を再開するための選手が守ること

■体調チェックの励行

毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう

- ▶ 体調がよくない場合（例:微熱、発熱・咳・のどの痛み）などの症状がある場合
- ▶ 家族のかたやや身近な友人に感染が疑われる方がいる場合

■3つの密を回避 トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、3つの密を避けましょう

- ▶ 活動中・それ以外の間も含め、周囲の人 となるべく距離(最低でも1m)を空けることを心がけましょう
- ▶ 走るトレーニングにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後 一直線に並ぶことを避けましょう（2列、3列で前後ろ、横）

■感染予防意識の徹底 新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう

- ▶ マスク持参のうえ、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際には できるだけマスクを着用しましょう
- ▶ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施しましょう
- ▶ 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは行わないようにしましょう
- ▶ プレー中に必要以上に大きな声で会話や応援等はしばらくの間我慢しましょう
- ▶ タオル・ペットボトル・ビブスなどの共有は避けましょう
- ▶ お昼ご飯については、距離を1m離れましょう。（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）

京都暁フットボールクラブ
少年団代表 星野範生