

1. 卓球練習再開時の感染防止策について<抜粋>2021.3.15

(1) 卓球練習再開時の留意事項

- 練習参加者の氏名、連絡先を把握すること。
- 過去2週間以内で以下の事項に該当する者には練習参加の見合わせを求めること。
 - ・平熱を超える発熱（おおむね37.5度以上）がある場合
 - ・風邪の症状（咳、のどの痛みなど）がある場合
 - ・倦怠感（だるさ・体が重い・疲れやすいなど）、呼吸困難（息苦しさなど）がある場合
 - ・嗅覚や味覚の異常がある場合
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方（上記の症状を有する方）がいる場合
 - ・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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

○ダブルスの練習を再開する場合は、地域の感染状況を鑑みながら検討する。

なお、以下の事項を基本とする。

- ・地域に緊急事態宣言が発令されていないこと。
- ・練習場関係者に感染者、濃厚接触者がいないこと。
- ・練習場関係者の2週間以内の体調管理を徹底していること。

(2) 卓球場の練習環境整備

1) 消毒液の設置

- ・練習場入り口には、70%アルコール（エタノール）などの手指消毒薬を配備する。

2) マスク等の準備

- ・練習参加者はマスクを持参すること。
- ・練習中のマスクの着用は不要であるが、練習以外の時間、特に会話する時には、**口と鼻をしっかりと覆うマスクを着用する**。練習中は極力会話や不要な声出しをしない。練習中に会話を行うときは、タオルで口を覆うようにする。また指導者は練習中も極力マスクを着用する。

3) 手洗い場所・洗面所（トイレ）

- ①手洗い場には石鹸（足踏み式手指消毒器が望ましい）を用意すること。
- ②「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること。
- ③手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。参加者にマイタオルの持参を求めてもよい。

4) 更衣室

- ・更衣室は原則として使用しないこと。練習が出来る服装での来場を推奨する。

5) 飲食

- ・水分補給や食事中は会話をしないこと。会話をする場合はタオル・マスク等で口を覆うこと。食事中もお互い2m以上の間隔をとり、出来るだけ同じ方向に向いて座り、向かい合っただけの食事は避けること。

6) 卓球場内での留意事項

- ①広さに応じて、一度に練習する参加者の数を制限すること（2m以上の間隔が維持されること）。
- ②練習参加者の交代時などに加え、30分ごとに窓を開ける、2方向の窓を常時できるだけ開けて連続的に室内に空気を通す等、十分な換気に配慮すること。
- ③ミーティング等において、三つの密を避けること、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること。
- ④卓球台は十分な間隔を開けて設置する（4m以上を推奨）。
- ⑤練習場内で複数の参加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、椅子等）については、こまめに消毒すること。

⑥卓球台、ボールに適用可能となる完璧な消毒方法は判明していない。卓球台およびボールを消毒する場合には製造元のメーカーのホームページを参照するかメーカーにお問い合わせ下さい。

7) 練習内容について

- ①ダブルスの練習を再開する場合は、地域の感染状況を鑑みながら「飛沫感染」及び「接触感染」対策を十分に講じる。
- ②複数の者が同じボールを使用することを避ける様に努めること（複数コートのボールの混在を避ける）。
- ③タオルの共用はしない。
- ④飲料は自分専用のもを飲み、回し飲みはしない。
- ⑤卓球台の上で手を拭いたりしない。
- ⑥シューズの裏を手で拭くことはしない。
- ⑦練習の合間に手洗いによる除菌を行い、感染予防に努めること。
- ⑧ボールに触れた手で顔（特に眼、鼻、口）を触らないように努めること。