

新型コロナウイルス（COVID-19）感染対策

卓球バレー

活動再開における留意点

* 茨城県コロナ対策指標を受けて随時変更あり

ver. 1

掲載 URL : <http://ibatvk.blog.fc2.com/blog-entry-237.html>



2020 年 7 月 12 日

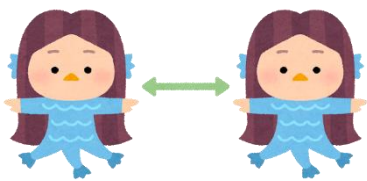
茨城県卓球バレー協会

1 はじめに

本ガイドラインは卓球バレーの活動再開に当たり、可能な限りコロナウイルスに感染しない・感染させない、活動を安全かつ段階的に再開していくための留意点をまとめました。なお感染防止に当たっては、この限りではありませんので各自ご留意ください。

茨城県の感染状況を鑑みながら、本ガイドラインを参考いただき実際の地域の状況、使用施設の利用基準に従い対応くださいますようお願いいたします。

2 日常生活における感染予防のための留意点

1 三密を避ける (密閉・密集・密接)	2 ソーシャルディスタンス を保つ	3 マスクまたはフェイスガード 等を着用する
	 最低 1m 以上	
4 手洗い・手指消毒をする	5 うがいをする	6 道具を消毒する
		
7 こまめに換気する	8 体調管理をする	9 無理をしない
		

3 局面に応じた段階的な再開プロセス

(1) 茨城県コロナ対策指標 (2020 年 7 月 12 日現在 茨城県 HP より抜粋)

	Stage4	Stage3	Stage2	Stage1
主な判断基準	【感染爆発・医療崩壊のリスクが高い状態】 陽性者数 - 県内増加(10人/日超) - 県内経路不明(5人/日超) 重症病床稼働率60%超 - 病床稼働率70%超	【感染が拡大している状態】 陽性者数 - 県内増加(10人/日以下) - 県内経路不明(5人/日以下) 重症病床稼働率60%以下 - 病床稼働率70%以下	【感染が概ね抑制できている状態】 陽性者数 - 県内増加(5人/日以下) - 県内経路不明(3人/日以下) 重症病床稼働率30%以下 - 病床稼働率45%以下	【感染が抑制できている状態】 陽性者数 - 県内増加(1人/日以下) - 県内経路不明(1人/日以下) 重症病床稼働率10%以下 - 病床稼働率30%以下
県民	○ 国の対応状況に応じて自粛要請の可能性有 ※高齢者等へ不要不急の外出自粛を要請 ※アマビエちゃん☆SP未登録店利用自粛(クラスター発生の特定業種)	○ 外出自粛は実施しない ※高齢者等へ不要不急の外出自粛を要請 ※アマビエちゃん☆SP未登録店利用自粛(クラスター発生の特定業種)	○ 外出自粛は実施しない ※高齢者等へ注意喚起 ※アマビエちゃん登録施設等利用推奨	○ 外出自粛は実施しない ※アマビエちゃん登録施設等利用推奨
イベント	○ 国の対応状況に応じて自粛要請の可能性有 ※アマビエちゃんの登録が前提 ※クラスター発生と同種イベントはアマビエちゃん☆SPの登録を前提	○ 自粛要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提 ※クラスター発生と同種イベントはアマビエちゃん☆SPの登録を前提	○ 自粛要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提	○ 自粛要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提

(2) 茨城県コロナ対策指標別活動条件

項目	Stage 4	Stage 3	Stage 2	Stage 1
活動の可否	×	×	△	○
練習活動			○過去 2 週間以内に発熱、咳、味覚・嗅覚異常等の体調不良が認められないこと。 ○過去 2 週間以内に渡航歴のある人や感染者との接触が無いこと。 ○過去 2 週間以内に県外への移動歴が無いこと。 ○上記の他、何らかの感染リスクに対する心配事が無いこと。 ○参加者名簿を作成すること(添付フォーマット使用)。	
プレー人数			3 人 vs 3 人	6 人 vs 6 人
対応			○参加者はマスク(または口元ガード)とフェイスシールドを着用すること。 ○審判は電子ホイッスル又はハンドホイッスルを使用すること。 ○卓球台間は 3 m以上の距離を設けること。	
開催の可否	×	×	×	△ *
大会条件				○規模は地区大会以下とすること。 ○会場収容人数の 50%以下とすること。 ○施設の利用方針に従うこと。

* 各市町村の感染者状況及び参加者の状況で開催可否判断をすること。

4 その他の注意事項

(1) 活動中の感染予防

- ①プレー中もマスク（または口元ガード）とフェイスシールドを着用します。
- ②ラケットは自分専用を使用するか、自分専用が無い場合は出来る限り使いまわしをしないでください。
- ③1 セット毎（または 15 分以内）、及び選手交代時に卓球台、椅子、ボール、ラケットを消毒してください。
- ④30 分毎に空気の入替え(可能であればドアや窓を常時開放する)、換気を行ってください。
- ⑤活動開始前後に手洗い・うがい・手指消毒をしてください。また活動中もこまめに手指消毒をしてください。
- ⑥ドリンク類（水分補給）やタオル等の共有はせず、各自で準備してください。
- ⑦休憩時はソーシャルディスタンスを保ち（1m 以上）会話を控えるようにしてください。
- ⑧ハイタッチや大きな声での応援・会話はしないでください。

(2) 体調管理・熱中症対策

- ①参加当日、37.5 度以上の熱がある場合、参加は認められません。
- ②マスクなどを着用した長時間のプレーは避け、1 セット毎（または 15 分以内）に、マスクを外して水分補給等休憩してください。
- ③自分のペースで練習に取り組んでください。疲れた時や体調が優れない時は無理せずに休んでください。
- ④大会時は参加者全員、体調チェックシート（添付フォーマットをご使用ください）を記入し受付時に提出してください。

(3) 新型コロナ接触感染アプリの活用

①厚生労働省公式提供アプリ「COCOA」の活用

新型コロナウイルス接触感染アプリ COCOA をスマートフォンにダウンロードし利用することを推奨します。詳細は下記アドレスまたはQRコードからご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html



②茨城県提供「いばらきアマビエちゃん」の活用

大会時は「いばらきアマビエちゃん」の利用をお願いします。詳細は下記アドレスまたはQRコードからご確認ください。

<https://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/chusho/shogyo/2020koronatsuuchi/20200615.html#jigyousha>



（４）感染が疑われる事例が発生した場合

活動に参加した方で感染が疑われる症状が出た場合や、参加者の同居の家族・職場に感染者が出た場合は、速やかに自治体の定める規則に従い対応ください。

また活動責任者へ連絡し、責任者は速やかに茨城県卓球バレー協会 事務局までご連絡ください。活動参加者名簿（添付フォーマットをご使用ください）を提出していただきます。

茨城県卓球バレー協会 事務局 向 仁子

電話・FAX：0294-23-1621

携帯電話：090-8108-3560

メール：jin4040@net1.jway.ne.jp

以上





大会時提出用

< 体調チェックシート（5 日分） >



氏 名							
住 所		〒					
電話番号							
月 日		記入例 7/12	/	/	/	/	大会 当日
体 調	当日の体温（℃）	36.5					
	味覚・嗅覚障害がない	○					
	咳が出ていない	○					
	のどの痛みがない	○					
	倦怠感がない	○					
	息苦しさがない	○					
接 触	過去 2 週間以内に渡航 歴がある人と接触してい ない	○					
	過去 2 週間以内に感染 者と接触していない	○					
	過去 2 週間以内に県外 への移動歴がない	○					

* 記入例を参考にして○×で記入してください。一つでも「×」項目があると参加できません。

茨城県卓球バレー協会

卓球バレー練習会 活動参加者名簿（感染症対策）

活動日から 1 か月間、団体において保管ください。協会から提出を求められた場合は速やかに提出願います。

日時	令和 年 月 日 時間： ～
場所	
団体名	

参加者名簿

項目	名前	住所	電話番号
1 責任者			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

茨城県卓球バレー協会