

令和2年6月28日

会員の皆様へ

龍ヶ崎剣友会馴染支部

稽古再開に向けてのガイドライン

当会稽古再開に向けてのガイドラインを作成しましたので、下記内容に従い無理のない範囲で、自己責任のもと稽古参加していただきますようお願いいたします。

- 1 下記に該当する場合は稽古に参加しない。
 - ・体調がよくない場合（発熱、せき、のどの痛み等）。
 - ・必ず自宅で検温して発熱がないことを確認してから稽古に来ること。
 - ・解熱してから14日以内の者。
 - ・同居家族、身近な知人等に感染が疑われる方がいる場合。
 - ・外国から帰国して14日間以内の者
 - ・基礎疾患がある場合（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などがある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人など）。
- ※ 高齢者（65歳以上）の方は感染リスクが高く重症化しやすいため注意する。
- 2 稽古着は極力自宅で着替えてから参加する。
- 3 稽古場内では、全員マスクを着用する。素振り等稽古では面マスク※、面着用稽古ではシールド※を追加着用する。 ※全剣連ガイドラインの同等機能のもの
- 4 稽古の前後に手洗い、アルコール消毒等を行う。
- 5 健康チェックシートに体温、体調を記入する。
- 6 換気をまめに行う。
- 7 稽古場内が密とならないよう注意する。間隔をできるだけ1.5～2m以上とるようにし、呼気が激しくなる場合は、より一層距離を空ける。
- 8 水分補給をまめに行う。
- 9 学校施設を借用していることから、児童生徒の安全確保のため、手を触れる場所（ドアノブ、手すり、スイッチ等）や共用物品の消毒を行うこと。
- 10 タオル、飲み物等共用はしない。
- 11 稽古計画
 - ・**6/21（日）から稽古再開**とし、当面の間、面を着用しない稽古とする。
 - ・準備運動を入念に行い、急な体力的な負荷がかからないよう注意する。
 - ・気象条件や会員の体力等、状況を見ながら面着用開始時期は決定していく。
- 12 稽古中、極力発声しないようにする。
- 13 その他、全日本剣道連盟が制定した「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（全剣連ガイドライン）を参考とする。

※ 利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した際は、茨城県剣道連盟及び龍ヶ崎市役所に報告するため、速やかに横山まで報告すること。