

卓球活動(練習・大会)再開に向けた感染予防の留意点について

軽暑の候、皆様におかれましては、これまでの活動休止に関し適切なお対応をいただき、感謝申し上げます。

さて、卓球活動再開にあたり、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を今まで以上に実践していく必要があります。一人ひとりの行動が、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができることをしっかりと念頭に置いた上で、卓球活動での感染予防の留意点について、ご理解・ご協力をお願いいたします。

1. 活動(練習・大会)全般における留意点

(1)活動前

- ①各自の身体状況など嚴重な健康確認のうえ、発熱や咳などの風邪の症状が見られる場合は、活動への参加を見合わせ、自宅で休養しましょう。
- ②消毒液を設置し、手を触れる箇所や用具等の消毒を行うとともに、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。ただし、ピン球・卓球台・ラケットは固く絞った雑巾で水拭きするのが好ましいとされています。
- ③狭い卓球場等の利用に当たっては、短時間の利用としたり多人数で一斉に利用しないなどに留意しましょう。
- ④活動時以外は、マスクの着用を徹底しましょう。ただし、マスクの着用については、熱中症にも十分気をつけましょう。

(2)活動時

- ①十分な準備運動を行うとともに、身体に過度な負担のかかる運動を避けて短時間での活動からスタートする等、けが防止に十分留意しましょう。
- ②大会の実施に当たっては、地域の感染状況等も踏まえ、3密の状態にならないよう活動の特性を踏まえ、試合内容や方法を工夫しましょう。
- ③体育館や部屋等を利用する際は、密閉空間としないためにその場所のドアを開け、こまめな換気や消毒液の使用等、感染拡大防止のための防護措置をしましょう。
- ④大人数による集団での活動、密集する活動や近距離で接触したりする場面が多い活動は避け、少人数やグループ分けでの活動、密集せずに距離をとって行う活動に替えるなどの分散する工夫を行いましょ。
- ⑤近距離での会話や大声での発声をできるだけ控え、間隔を空けて、活動スペースを確保しましょう。
- ⑥選手同士や指導者との接触が少ない活動を工夫しましょう。
- ⑦活動で使用する用具等については、選手間で不必要に使い回しをしないようにしましょう。

(3)活動後

- ①手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底するとともに、手を触れた箇所や用具等の消毒を行いましょ。
- ②身体状況など健康確認のうえ、しっかりと休養を取るようになしましょ。
- ③特定できない多くの人との接触を減らすという観点から、県外遠征は、当面の間、控え、今後、地域における感染状況や拡がり等を踏まえ、個別に慎重な対応を検討しましょ。

2. 県卓球協会主催大会における留意点

(1) 体調の確認

- ①大会当日、自宅で検温し、発熱や咳などの風邪の症状が見られる場合は、大会への参加はできません。各大会の責任者または卓球協会(090-9555-5314)へご連絡ください。その場合、参加料は徴収いたしません。
- ②大会中に上記の症状が見られた場合は、途中棄権をしていただきます。
- ③大会会場にも、体温計等、検温できる機器を準備しておきます。

(2) 試合方法や場所の変更

- ①昨年度までの試合方法にとらわれず、男女別や年代別により時間差を設けます。
- ②より広い会場での実施や卓球台を少なくしてコートの間隔を広くするなど、多数が密集することがないように工夫します。

(3) 換気と手指消毒の徹底

- ①体育館のこまめな換気を実施します。可能な限り、試合中も体育館を閉め切らず、窓や出入口を開けておく等の対応を実施し、休憩時間を取る際には2方向の窓を同時に開ける等、積極的な換気を実施します。エアコン使用時も換気を行います。
- ②会場内に手指アルコール消毒を準備しておきますので、積極的にご利用ください。

(4) マスクの着用と咳エチケット等の徹底

- ①マスクを必ず、持参してください。
- ②参加人数と場所によっては人の密度を下げることに限界があり、活動上、近距離での会話や大きな声を出す場面が生じることから、飛沫を飛ばさないよう、試合中以外(審判・応援・待機・休憩等)は、マスクの着用や咳エチケットの徹底をお願いいたします。
- ③大会参加者には、使い捨て手袋を配布しますので、審判時に着用してください。

(5) 試合中

- ①ピン球は、1試合ごとに取り替えます。
- ②試合をする人は、自分のカバン等を卓球台の下に置き、タオルや水筒・ペットボトル等、自分の持ち物をそのカバンに入れておいてください。
- ③試合をする人も審判をする人も、できる限り素手で卓球台に触れないでください。
- ④各コートにウェットティッシュとゴミ袋を準備しておきますので、台ふき等、必要に応じてご利用ください。
- ⑤審判をする人は、使い捨て手袋を着用し、カウンターを使用してください。
- ⑥試合後の握手を禁止いたします。

(6) 応援・休憩時

- ①人と人との間隔は、可能な限り空けるようお願いいたします。
- ②トイレを済ませた後は、必ず、手指を丁寧に洗い、自分のハンカチ等できれいに拭き取るようお願いいたします。

(7) 昼食等の飲食時

- ①飲食時については、食事前後の手洗いを徹底してください。
- ②食事中は飛沫を飛ばさないよう、席は向かい合わせにならないように、静かに昼食を食べる等の徹底をお願いいたします。

3. 集団感染リスクの高まる3条件

【密閉】密閉空間であり換気が悪い

【密集】手の届く距離に多くの人がいる

【密接】近距離での会話や発声がある

※卓球活動において、上記の3つの条件(3密)が重なる場を可能な限り少なくし、卓球関係者から感染拡大をしないよう、みんなで協力しましょう。