

(必読)2021(令和3年度)白子強化マッチ練習会参加者のみなさんへ

今年度の新型コロナウイルス感染防止の為、通いの白子強化マッチ練習会について、新型コロナウイルスや熱中症への対策に十分注意しながら安全に楽しく思い切ってプレーしていただくために、ぜひ守っていただきたいことをお知らせします。

【新型コロナウイルス対策】

1. 次の項目に当てはまる選手や保護者、コーチなどは参加できません。
 - ①発熱や風邪の症状がある
 - ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある
 - ③咳や痰が出る、胸部不快感がある
 - ④嗅覚・味覚に異常を感じる
 - ⑤新型コロナウイルス感染症陽性とされた人と濃厚接触がある
 - ⑥同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる
 - ⑦過去14日以内に国・県から観察期間としての外出制限を指導されている
 - ⑧その他新型コロナウイルス感染の可能性がある
2. 体調チェックシートの提出:プリントアウトし当日家で検温・その他を記入して、受付に提出してください。
3. 当日の会場への往復はなるべく自家用車を利用してください。
止むをえず公共交通機関を利用する場合は、マスクをするなどしてコロナ対策に気をつけて下さい。
4. 会場にはマスクを持参してください。受付時や会話をするときはマスクをつけてください。
5. 会場にはなるべく集合時間に余裕をもって到着するようにしてください。
6. 会場についたら、早めに受付を済ませてください。
7. 会場では、他の参加者や主催者スタッフなどと十分な距離(2m)を確保してください。
8. 会場では、選手ゾーンを設定させていただきます。
9. 会場では、大きな声での会話や応援をしないでください。
10. 会場では到着後と練習会終了後帰宅時に手洗いや手指消毒をしてください。
11. 他の選手とラケットやタオル、飲み物を共有しないこと。
12. その他感染防止のために主催者が決めた事項や指導に従うこと。

【熱中症対策】

1. 栄養、休養、睡眠を十分とって、体調を整えましょう。
 2. 塩分を含んだスポーツドリンク等の飲み物を頻繁に十分に取らしましょう。
 3. 長く日に当たることは避けてください。
 4. 白や通気性の良いウェアを着て、帽子をかぶりましょう。
 5. 汗を拭いたり、身体を出来るだけ冷やすように気をつけましょう。
- ◎アップのランニング時やコートに入ったらマスクを外してください。もし、少しでも頭が痛くなった
り気分が悪くなったら、我慢しないで近くの役員の人に知らせてください。

安全にプレーしていただくために、様々な取り決めや特別ルールを用意して、新型コロナウイルスや熱中症に対する対策に取り組めますが、参加する選手のみなさんも一人ひとりが十分注意するようにしてください。