

活動時の感染防止策チェックリスト

一 練習・活動 一

■ 活動する前に

各個人・もしくは団体で「除菌用アルコール」を常備しましょう。

移動の際（練習の行き帰り）はマスクの着用を徹底しましょう。

練習前後に必ず全身着替えをし、移動した服装のまま練習を行わないようにしましょう。

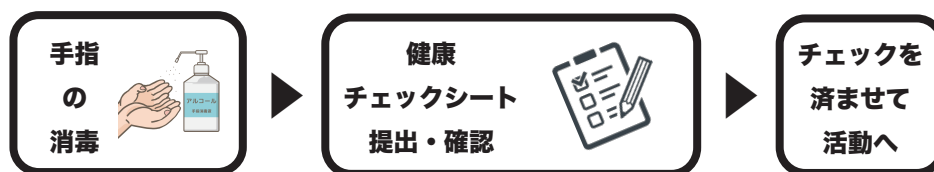


■ 練習前

手指の消毒をして、健康チェックシートを確認しましょう。

チームリーダーもしくは、団体代表者や管理担当者は練習に参加するメンバーの健康チェックシートを確認。

毎回健康状態を確認して、項目に該当するメンバー・未提出のメンバーは練習の参加を控えさせること。



■ 練習場所について

- ☐ 室内の場合、換気設備を適切に運転すること、定期的に窓を開け外気を取り入れる換気を行うこと。
- ☐ 公園等、屋外で行う場合は、すいた時間や場所を選ぶこと。
- ☐ 体育館などの場合、練習前・練習後にフロアの清掃と、消毒を行うこと。
- ☐ 集合や、準備体操時も「密」な状態にならないようにすること。

■ 練習環境について

- ☐ 練習場所に多く人数が集まる場合は、練習時間をずらすなどで「密」の状態を事前に避けること。
- ☐ 飲み物は蓋ができるものを選び、回し飲みなどはしないこと。

■ 練習中

- ☐ ミーティングや、話し合いが必要な場合はメンバー同士の間隔を十分にあけて、マスクを着用すること。
- ☐ 練習前、休憩中、練習後と小まめに手指の消毒を行うこと。
- ☐ 使用するロープやスピーカー等、複数人が手に触れるものも練習前後、休憩中に消毒をすること。
- ☐ ターナーチェンジなど触れ合うことが多いため、練習の間隔を短く設定すること。30分ごとに休憩など。
- ☐ マスクを着用したまま運動をすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがあるため、息苦しさを感じた場合はすぐに外すこと。熱中症の対策も準備しておくこと。

■ 練習後

- ☐ 必ず、手洗いとうがいをし、手指の消毒を行うこと。
- ☐ 更衣室等を使用する場合、混雑している場合は時間を置いて、「密」の状態を避けること。

ー 普段の生活 ー

■ 毎日体調をチェックをしましょう。

「検温の徹底」と「健康チェックシート」を用意し、持ち歩くこと。

- ☐ 平熱を超える発熱がある
- ☐ 咳・喉の痛みなど風邪の症状がある
- ☐ だるさ、息苦しさ（倦怠感）がある
- ☐ 嗅覚や味覚の異常・違和感がある。
- ☐ 体が重く感じる、疲れやすい等
- ☐ 行動記録（行った場所・会った人）※記載項目

一つでも該当する場合は、運動はもちろん、外出を控えましょう。
施設などにより、チェックシートの提示を求められることがある
ため、常備することをお勧め致します。

■ 感染防止の3つの基本

- ☐ 十分な距離の確保
- ☐ マスクの着用
- ☐ 手洗い・うがい・手指の消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗い、うがいをする。
できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替えましょう。

こちらはJJRUが推奨するチェックシートとなります。

必ず「活動再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を熟読ください。

学校や、自治団体が発表している方針やガイドラインもございますので、
そちらも必ずご確認ください。

ご自身、友人やご家族をはじめ、周りの方々を「守る」ためを忘れずに、
活動することを心掛けましょう。

一般財団法人日本ジャンプロープ連合

ホームページ : jjru.sport お問い合わせ : info@jjru.sport





日本ジャンプロープ連合 推奨 健康チェックシート

名前:

所属:

	日付	検温	平熱を超える 発熱がある	咳・喉の痛みなど 風邪の症状がある	だるさ、息苦しさ (倦怠感)がある	嗅覚や味覚の 異常・違和感がある	体が重く感じる、 疲れやすいなど	行動記録 (行った場所・会った人)	担当チェック サイン
1	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
2	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
3	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
4	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
5	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
6	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
7	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
8	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
9	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
10	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
11	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
12	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
13	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
14	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		
15	/		有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無		

一つでも該当する場合は、運動はもちろん、外出を控えましょう。検温に関して、37.5℃以上の場合、休息を取ってください。