

小樽スキー連盟

新型コロナウイルス感染対策 ガイドライン

2020. 12. 1

I 基本事項

■はじめに

新型コロナウイルスの感染を最大限に防止しながら競技会を運営するためには、選手、指導者、保護者、チームスタッフ、競技役員全ての方の理解と協力が必要である。残念ながら感染のリスクは0（ゼロ）ではないため、ひとり一人が自覚と責任をもって自己防衛することが重要となる。

自己防衛は、家族や仲間を守ることもつながるため、「自分は大丈夫」の考えは捨て、すべての人が新型コロナウイルスの特性を正しく理解し、感染防止に努める必要がある。

■新型コロナウイルス感染症の基本事項

新型コロナウイルスの感染経路は、くしゃみや喀痰などの飛沫が目や鼻、口などの粘膜に付着したり、呼吸器に入ったりすることによって感染する飛沫感染が主体と考えられている。

また、喀痰や鼻水などの体液およびそれらで汚染された環境に触った手で目や鼻、口などの粘膜に触れることによって感染する接触感染もあるため、

以上 2 経路の感染予防策を徹底する。有症者が感染伝播の主体であるが、無症状病原体保有者からの感染リスクもあるため、常に予防を意識する。

●飛沫感染予防

- ・ 選手、スタッフ、観客は原則マスクを着用する。
- ・ 咳エチケットを徹底する。
- ・ 人と人が対面する場所では可能であれば、パーテーションやビニールシートを設置する。
- ・ 飛沫は空気中を漂わず、空気中で短距離（1～2m）しか到達しないため、人と人との距離（1～2m 四方）を確保する。
- ・ 屋内では換気を徹底する。

●接触感染予防

- ・ 流水と石けんによる手洗いもしくは擦式アルコール消毒薬（推奨アルコール濃度 60%～80%）による手指衛生の励行。（高濃度のアルコールによる手荒れはウイルスが手に残る原因となるため、ハンドクリームで保湿するとよい。）

- ・ アルコールや抗ウイルス作用のある消毒剤含浸クロス（成分として、アルコールが60%～80%含まれるものが望ましい）で環境（テーブル、ドアノブなど高頻度接触部位）の清拭消毒を行い、清掃を行う場合は、手袋、マスクを着用する。

※換気について：必要換気量 1 人あたり毎時 30m³を満たす場所を前提に毎時 2 回以上（30 分に 1 回以上、数分間程度、窓を全開する。）部屋の空気をすべて外気と入れ替える。開窓による換気は 2 方向以上で行い、風の流れることができるようにサーキュレーターを使用するなど施設状況に合わせて工夫する。

II 参加者の遵守事項

1. 大会参加者に以下を周知、理解を求める。

大会の 2 週間前から大会当日まで下記事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めること。

- ・ 発熱(37.5°C以上)を認める。
- ・ せき、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- ・ だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- ・ 嗅覚や味覚の異常がある。
- ・ 体が重く感じる、疲れやすい等の症状
- ・ 新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある。
- ・ 同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる。
- ・ 参加 14 日前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴がある、または当該在住者との濃厚接触歴がある。

2. 参加者においては「健康管理表」を、事前に記入してもらう。

3. 「健康管理表」の管理については、個人情報保護を遵守し、責任者が設定されている。

4. インターネットやスマートフォンによる受付を推進し、現金の授受などが生じないような準備を行う。

Ⅲ 施設管理

1. 受付では、手指消毒剤、対面接触によるリスク軽減のためアクリル板・透明ビニールカーテン、接触感染予防のための手袋を準備して対応する。

2. 洗面所・手洗い場所

- ① 手洗い場には石鹸を用意する。
- ② 正しい手洗い方法について掲示をする。
- ③ 手洗い後に使用するペーパータオルを用意する。(利用者にマイタオルの持参を求めてもよい。)
- ④ 手洗いが難しい場合は、手指消毒用薬を用意する。
- ⑤ トイレの蓋を閉めてから汚物を流すよう掲示する。

3. 更衣室

- ① 出入口に手指消毒薬を設置する。
- ② 1～2 mの対人距離を保つようなスペースを確保する。
- ③ 対人距離が確保できるよう、一度に入室できる利用者の数を設定する。
- ④ ロッカー使用時には各選手が使用開始前、使用終了後に手指消毒する。ドアノブなど複数人が接触するものは定期的(開場前・休憩中・大会終了後)に清拭消毒する。
- ⑤ 換気に配慮する、窓や扉が2か所以上なく、換気が困難な場合にはサーキュレーターを使用する。
- ⑥ 更衣室入口に手指消毒用薬を用意する。
- ⑦ 更衣室のロッカーは使用前後に清拭消毒を行い、ロッカーの使用数を制限することを原則として接触部位が少なくなるような対策をとる。

4. チューンナップスペース

- ① 出入口に手指消毒薬を設置する。
- ② 1～2 mの対人距離を保つようなスペースを確保する。
- ③ ドアノブなど複数人が接触するもの、また各種共有物は定期的(開場前・休憩中・大会終了後等)に消毒液含浸クロスにて清拭消毒する。
- ④ 換気に配慮する、窓や扉が2か所以上なく、換気が困難な場合にはサーキュレーターを使用する。

5. 選手待合室・控室

- ① 1～2 mの対人距離を保つようなスペースを確保する。
- ② 出入口に手指消毒用薬を用意し、移動前後での手指消毒を行う。
- ③ 手すりなど複数人が接触するものは定期的（開場前・休憩中・大会終了後）に消毒液含浸クロスにて清拭する。

6. プレススペース

- ① 1～2 mの対人距離を保つようなスペースを確保する。
- ② スペース出入口に手指消毒用薬を用意する。
- ③ カメラや機材を清拭できるよう、消毒液含浸クロスを用意する。
- ④ 机、椅子など複数人が接触するものは定期的（開場前・休憩中・大会終了後）に清拭消毒する。
- ⑤ 机にはアクリル板等のパーティションを設置するか、対面しない着座配置にする。

7. ウォーミングアップ・クールダウン会場

- ① 1～2 mの対人距離をとって行動できるような動線管理、入退場人数管理を設定する。
- ② 出入口に手指消毒用薬を設置する。
- ③ ドアノブなど複数人が接触するものは定期的（開場前・休憩中・大会終了後）に清拭消毒する。

8. 競技会場

- ① 入場から退場時までの全ての場面で、1～2 mの対人距離をとって行動できるような動線管理、入退場人数管理をする。
- ② 競技時以外はサージカルマスク（防寒・暴風のためのマスクを着用している場合はそれでも可）着用とする。
- ③ 外したマスクは自身で管理できるよう袋に入れること。
- ④ 大きな声での会話や指導をしないこと。
- ⑤ 飲食については、指定場所以外で行わないこと、また共有しないこと。
- ⑥ リフトやゴンドラに乗車する際は、マスクを着用し、対面での会話は控える。

9. 個別取材場所

- ① 1～2 mの対人距離を保つようなスペースを確保する。
- ② 換気に配慮する、窓や扉が2か所以上なく、換気が困難な場合にはサーキュレーターを使用する。
- ③ 取材スタッフはマスクもしくはフェイスガードを着用し、取材対象選手と1～2 mの対人距離をとる。

10. ゴミの廃棄

- ① 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用する。
- ② マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗う、または手指消毒をする。

11. 清掃・消毒

- ① 消毒については用途に応じて消毒薬を選択する。
- ② 通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を開場前、閉場後に消毒する。

12. 救護室の準備

- ① 十分な広さのある救護室を確保し、医師・保健師・看護師いずれかにすぐに連絡がとれる体制にする、発熱者が発生した場合などに適切な対応ができるようにする。
- ② 医療用個人防護具（フェイスシールド・ゴーグル・手袋・マスク・白衣など）を準備し、救護者や体調不良者の対応にはこれらを着用して行う。
- ③ 発熱者が出た場合の隔離室または隔離できるテントなどを確保する。（適切な部屋が確保できない場合は、飛沫感染防止可能なカーテン、パーテーションなどで仕切ったコーナーを用意する）

13. コーチの活動について

- ① コーチの活動に関して、用手接触を伴う運動は控える。
- ② 運動指導や救急対応（テーピング等を含む）で接触する必要がある場合には、マスクもしくはフェイスシールドを着用し接触前後で手指消毒を行う。

14. 飲食について

- ① 参加者およびスタッフが食事を摂取する際には個別に摂取する。やむを得ない場合には1～2 mの十分な距離をとり、対面しないように摂取する。また食事中的会話は控えるようにする。

- ② 食事を摂取する場所が限定され、人が密集しないように配慮する。対面式のテーブルなどでは、一方のみの使用とするかパーティション等の使用を検討する。

15. 宿泊について

- ① 感染した場合のクラスター発生防止のため、接触者を限定できるようにする。
- ② 複数人で宿泊の際にはメンバーが固定となるようにする。
- ③ 食事の同席者や着席位置を一定にする。
- ④ ビュッフェ形式の食事の場合は取り分け用のトングやスプーンに注意が必要である。とりわけ後に手指消毒を実施する、もしくは自身のフォークで取り分けを行う。
- ⑤ トイレ使用时には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。
- ⑥ リネンは定期的に交換を依頼する。
- ⑦ トレーニング用品を第三者と共有する場合には、使用前後で手指消毒を徹底する。

16. 移動について

- ① すべての乗り物は、乗る前後で手指消毒を行う。
- ② 不特定多数が触れる場所は清拭消毒する。
- ③ 飛行機内での留意点は以下
 - ・ 個人の座席を離れる頻度を最小限にする。
 - ・ 食事前後、トイレ使用等離席前後に手指消毒を行う。
 - ・ 客同士のお酌、グラスの回し飲み、大声での会話は避けるようにする。
 - ・ 持ち物の共有（貸し借り）をしないようにする。
 - ・ トイレ使用时には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。また、手洗いを徹底する。
- ④ バス、タクシー、レンタカーでの留意点は以下
 - ・ 窓の開放（できれば2方向）、外気循環の使用、乗車人数の制限、可能であれば運転席前後のパーティション設置が望ましい。
- ⑤ 電車での留意点は以下

- ・ 大声での会話は避けるようにする。
- ・ 食事前後、トイレ使用等離席前後に手指消毒を行う。
- ・ トイレ使用时には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。また、手洗いを徹底する。

IV 運用管理（選手・関係者）

1. TCM、運営スタッフ会議

- ① 一同が会する会議を頻回に行うことは推奨しないため、可能な限りオンラインでの会議を行う。
- ② 会議を開催する場合には、常時マスク着用とし、出入口での手指消毒を徹底する。
- ③ 対面する座席には、パーティションがあることが望ましい。
- ④ 会議場内で食事はしないこと。
- ⑤ 換気に配慮する、窓や扉が2か所以上なく、換気が困難な場合にはサーキュレーターを使用する。

2. 入場・受付時の対応

- ① ガイドライン2 参加者の遵守事項の1. に該当する参加者については参加を見送るようにする
- ② 「参加者の時間差入場」「待機人数の削減」「人との距離を考慮した目印」「スタッフと参加者の入退場動線を分ける」等の対策をとる。
- ③ 「マスクの着用」「大声での会話」「対面での会話」等飛沫感染予防について注意を促す。
- ④ 入場時に手指消毒液を使用させ、「健康管理表」を確認し受理する。
- ⑤ 必要に応じて非接触体温計を使用して検温し、発熱者であれば入場を制限する。

3. 競技用具チェック場所での対応

- ① 検査者は感染予防のディスポーザブル手袋を装着し、一選手終了ごとに手袋を交換する。
- ② 手袋装着前後で手指消毒薬による消毒を行う。
- ③ 机を使用する必要がある場合には、一選手終了ごとに清拭消毒を行う。

4. ウォーミングアップ・クールダウン時の対応

- ① 選手ごとに「時間帯を分ける」「使用スペースを分ける」など、1～2mの距離を保てるようにする。

- ② 対人距離が保てていればマスク着用は強制しない。ただし、対面での会話は控え、咳エチケットに留意すること。また、大きな声での会話や指導はしないよう周知する。
- ③ ウォーミングアップとしてランニングを行う場合には、他者と前後一直線に並んで走るのを避け、並走、もしくは斜め後方に位置を取る。
- ④ コーチは常時マスク着用とし、大声での指導や近い距離での会話は避ける。
- ⑤ 汗は素手で拭わず、タオルで拭き取るようにする。(汗では感染しないが、素手で顔の汗を拭くと手についたウイルスで接触感染を起こすリスクがある。)

5. 競技時の対応

- ① コースインスペクションの際は、ゼッケン NO 等により選手ごとに「時間帯を分ける」「待機スペースを設ける」など、1～2 mの距離を保てるようにし、選手・コーチは常時マスクを着用する。また、大声での指導や近い距離での会話は避ける。
- ② 選手が競技前にマスクを外す場所をあらかじめ決めておく。競技前に外したマスクは、ビニール袋等の自身のケースで保管することとし、第三者が直接触れないよう徹底する。
- ③ スタート地点にいるコーチ、運営スタッフはマスクもしくはフェイスシールド（防寒・暴風用のフェイスマスクと、ゴーグルやサングラスでも可。）を着用し、近い距離での会話を避ける。
- ④ スタート地点における各種共用物は、選手が素手で触れていなければ一選手ごとの清拭消毒は不要である。
- ⑤ 運営スタッフは常時マスク着用とする。筆記用具やトランシーバーの共用はしないこと。
- ⑥ コーチは常時マスク着用とし、大声での指導や近い距離での会話は避ける。
- ⑦ 競技終了後にゴールエリア等での滞留は避け、監督・コーチ・チーム関係者との握手やハイタッチ等の接触を行わない。
- ⑧ 呼吸が落ち着くまでマスクの再装着は不要であるが、対人距離を確保し咳エチケットを守る。
- ⑨ 唾液や鼻水などの体液が付着したゴミは、ビニール袋に入れて密閉し破棄する。
- ⑩ クロスカントリー競技では、先行する選手の飛沫が顔に付着している可能性があるため競技終了後の洗顔（顔の清拭）を推奨する。

- ⑪ コース設営・整備のスタッフは常時マスクを着用する。また、コースサイドで待機中は、スタッフ同士での近距離・対面での会話は避ける。

6. 競技中の転倒やコースアウト等で救護が必要になった場合の救護スタッフは、マスク・フェイスシールドを着用する。

7. ドーピング検査時の対応

- ① 検査官はマスク、フェイスシールド、ディスポーザブル手袋を着用する。
- ② 検査官が検体に触れることがあった場合、手袋は一選手ごとに交換し、手袋着脱の前後で手指消毒を行う。
- ③ 待合室は「時間帯を分ける」「使用スペースを分ける」など、1～2 mの距離を保てるようにする。
- ④ 被検者は、検体を扱った手で不用意に顔や共用物に触れないよう注意する。
- ⑤ 検査終了後に手指消毒、もしくは石鹸による手洗いをを行う。

8. インタビュー時の対応

- ① 選手とインタビュアーは1～2 mの対人距離をとる。
- ② 共有マイクは、都度清拭消毒する。

9. 表彰式の対応

- ① 授与者、表彰者ともに、メダル・トロフィー等の授受前に手指消毒を行う。
- ② 授与者は手袋を着用するか、授与前に手指消毒を行う。(感染対策をとっていることが視聴者等にかかるように配慮する。)
- ③ 握手やハグは行わない。

10. 競技終了後の対応

- ① 参加者全員が一斉に退場しないように時差を設けて退出する。
- ② ミーティング・懇親会等は行わないよう周知する。
- ③ 退館後2週間以内に「新型コロナウイルス感染と診断された」場合には、大会事務局及び小樽スキー連盟事務局に対して報告するように周知する。

V 運用管理（観客）

1. 入場・受付時の対応

- ① ガイドライン2 参加者の遵守事項の1. に該当する観客については観戦をお断りする。
- ② 「待機人数の削減」「人との距離を考慮した目印」「選手・関係者と観客の入場動線を分ける」等の対策をとる。
- ③ 「マスクの着用」「大声での会話」「対面での会話」等飛沫感染予防について注意を促す。
- ④ 非接触体温計を使用して検温し、発熱者であれば入場を制限する。
- ⑤ 入場前に手指消毒を行う。
- ⑥ チケットレス、キャッシュレス等、非接触によるやり取りが可能な手法をできる限り導入する。
- ⑦ 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のダウンロードを推奨する。

2. 会場内での対応

- ① 会場内では常に1～2mの対人距離を保つよう指導する。
- ② COCOAが機能するよう、会場内ではBluetoothをオンにすること。
- ③ 客席・観戦スペースでは、マスクを着用し、歓声や大声での応援は控える。
- ④ 飲食については、指定場所以外で行わないこと、また共有しないこと。
- ⑤ 観客席、飲食スペース、トイレ等エリア出入口には手指消毒剤を設置する。
- ⑥ 鼻水、唾液等体液のついたごみはビニール袋に密閉して破棄する。

VI 選手・関係者の皆様に守っていただきたい事

1. マスクの着用について

- ① 選手は競技中・ウォーミングアップ・クールダウン時を除いて、常時マスクを装着する。（屋外においては防寒・暴風のためのフェイスマスクやネックウォーマー等でも可。待機時間や休憩等屋内で過ごす際はマスクが望ましい）
- ② ウォーミングアップ後や競技直後、呼吸が落ち着くまでマスクは装着しなくても良いが、荒い呼吸は飛沫が多くなり感染リスクが増大するため、対人距離や咳エチケットに留意すること。

- ③ コーチ、審査員、スタート地点のスタッフ等選手の近くで活動する者は常時マスクを着用すること。
マスクを外した選手と会話することで目の粘膜に飛沫が飛ぶ可能性を考慮し、フェイスガードやゴーグル、サングラス等も装着することが望ましい。
- ④ マスクが汚染や水濡れ等で使用できなくなることを考慮し、替えを持参すること。
- ⑤ 使用済のマスクは会場で破棄せず、自身で持ち帰ること。

2. 手指消毒について

- ① 更衣室、トイレ、洗面所等各エリアに出入りする前後での手洗い・手指消毒をすること。
- ② 競技用の手袋を装着しながら共用物に触れると予想されるため、手袋を装着したまま顔には触れないよう注意する。(接触感染予防)
- ③ 目・口・鼻の粘膜からの感染リスクがあるため、ゴーグルやフェイスマスク、ヘルメットは清潔に管理し、装着前後で手指消毒を行うこと。
- ④ 競技中・練習中にスキー板やボード、ウェアに飛沫が付着している可能性があるため、着脱前後で手指消毒を行う。特に手袋着脱前後は注意する。
- ⑤ 共用物（ドアの取っ手、自販機のボタン、椅子、テーブル等）に触れる前、触れた後は手指消毒を行う。

3. 大会前の健康管理について

大会前2週間において以下のいずれかの事項に該当する場合は出場を見合わせることを。

- ・ 発熱(37.5℃以上)を認める。
- ・ せき、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- ・ だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ・ 嗅覚や味覚の異常がある。
- ・ 体が重く感じる、疲れやすい等の症状がある
- ・ 新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある。
- ・ 同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる。
- ・ 参加14日前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴

がある、または当該在住者との濃厚接触歴がある。

4. その他大会当日の留意事項について

- ① 大声での会話や指導は避け、常に1～2mの対人距離をとって行動する。
- ② 入場時検温にて発熱が認められた場合は、大会救護担当者の指示に従う。
- ③ 入場前に体調不良となった場合は、会場内に入場せず帰宅するか、判断に迷う場合は入場口の大会スタッフに申告する。
- ④ 会場内で体調不良となった場合は、近くの大会スタッフに申告し、移動せずにその場で指示を待つ。
- ⑤ 頻回の入退場は控えること。
- ⑥ 使用禁止エリアへの立ち入りはしないこと。(大会前後での消毒範囲や、大会終了後に陽性者が発生した場合の接触部位特定に影響を及ぼすため)
- ⑦ 私物は可能な限り持参した袋に入れて管理すること。(目の届かない間に他者の飛沫がかかったり、自身の飛沫が付着した私物で環境を汚染するリスクを最小限にするため)
- ⑧ 選手は、自分の競技終了後、速やかに退場すること。
- ⑨ 大会終了後、集合しての打ち上げやミーティングは禁止する。
- ⑩ 大会主催者・施設管理者が定めたその他の措置・指示に従うこと。

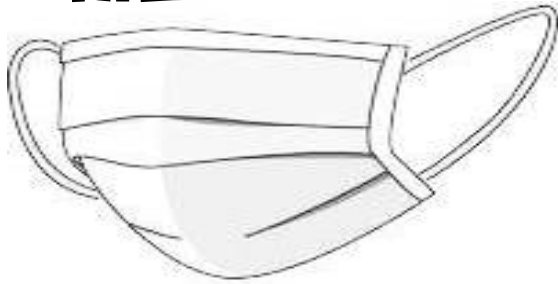
5. 大会後

大会後2週間以内に体調不良となり「新型コロナウイルス感染症」の疑いが生じた、または発症した場合、速やかに大会事務局及び小樽スキー連盟まで連絡すること。

※換気について

特定建築物であれば必要換気量(1人あたり毎時30m³)を満たすとされている。機械換気もしくは窓の開放による換気(30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する)を行う。空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓がひとつしかない場合は、ドアを開けること。

新型コロナウイルス



感染予防対策のお願い

(イベント参加者用)

新型コロナウイルス感染拡大防止に向け、国が発表した行動変容の日常生活に於ける具体的な実践例として『新しい生活様式』が示され、北海道でも『新北海道スタイル』の実践・定着を推進していくことに伴い、全日本スキー連盟及び北海道スキー連盟は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策のガイドラインを策定しましたが、小樽スキー連盟においても以ガイドラインを作成しましたので、参加者及び役員の感染防止対策の徹底をお願い致します。

*参加者が遵守すべき事項



参加の取りやめ

イベント前2週間における以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を取りやめるようにしてください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、喉の痛みなど風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 臭覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

マスクの着用

参加受付、着替え、スポーツを行っていない間、会話をする際にはマスクを着用する。

ソーシャルディスタンス

他の参加者、主催者スタッフ等と十分な距離を2m(最低1m)確保する。

大声を出さない

イベント中、大きな声での会話、応援等をしない。

措置・指示の遵守

感染予防のため、主催者が決めたその他の措置を遵守し主催者の指示に従う。

発症した場合

イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対し速やかに濃厚接触者の有無について報告する。

三密を避ける

更衣室、休憩・待機スペースだけではなく、イベント前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密（密集、密接、密閉）を避ける。メンバーは、必要最小限にとどめる。

*スポーツを行う際の留意点

ソーシャルディスタンス

スポーツをしていない時と同様に感染予防の観点から、周囲の人と十分な距離を2m（最低1m）空ける。

位置取り

イベントでは、前の人の呼気の影響を避けるため、一直線に並ぶのではなく、並走あるいは斜め後方に位置取る。フェースマスク、ネックチューブを活用する。

つば・たん

イベント中に、唾（つば）や痰（たん）を吐くことは行わない。

タオル共用しない

タオル等の共用はしない。

飲 食

指定場所以外の飲食は行わず、周囲の人となるべく距離を取り、対面を避け、会話は控えめにする。

飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てない。

~新型コロナにならない・うつさない~

小樽スキー連盟は、国が示した「新しい生活様式」を実践し、「北海道スタイル」安心宣言に基づき、大会運営に取り組みます。