

令和3年度西三河秋季居合道講習会・第31回西三河居合道大会 参加者心得  
(新型コロナウイルス感染及び熱中症対策)

- 参加者は、各自十分健康管理に留意し講習会/大会に参加すること。高齢の参加者については、特に留意のこと。
- 講習会、大会開催中の負傷については応急処置はいたしますがその後のことは各自責任としますのでご了承願います。

※各自所属団体の傷害保険には加入の上ご参加願います

- 新型コロナ感染症拡大予防のため、全日本剣道連盟及び愛知県剣道連盟のガイドラインを遵守すること。(各ホームページ掲載のガイドライン熟読の上参加下さい)

※愛知県剣道連盟ガイドラインの目的

- ✓新型コロナウイルス感染症の感染源とならない
- ✓他の人にうつさない
- ✓他の人からうつされない

※参加に当たって

～次のことが当てはまる人は講習会/大会に参加できません～

- 体温が37.5度以上ある人(発熱がなくても、咳、のどの痛みはある場合も含む)
- 一週間以内に咳、鼻水、頭痛、のどの痛みなど風邪の症状のある人
- 同居家族や身近な知人に感染者、または感染の疑いのある方がいる人
- 過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人

高齢者の参加は慎重にして下さい。特に60歳以上で基礎疾患のある方は主治医と相談のうえ、慎重に判断して下さい

※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人

○当日の一週間以内にワクチン接種を予定されている人は安静の上参加が望ましい

～講習会/大会に参加する前に～

- 必ずマスクを着用する。マスクは替えを用意して、稽古後に取り替える
- 着替えは自宅で行い、居合道着(剣道着)、袴で出かける
- 水筒、ビニール袋(巾着袋など)、タオルを必ず持参する

特に夏場の講習会/大会となりますので”熱中症”対策としてこまめな水分補給のため水筒(ペットボトル)を準備して参加下さい

～講習会/大会 会場では～

- 本講習会/大会では、関係者及び参加者のみとし、見学者は一切お断りします
- 本講習会/大会では、入場時体温測定を実施し37.5度以上ある方は入場できません
- 参加者は、入場時「参加者確認票」を提出して下さい
- 3密(①密閉②密集③密接)を避ける行動をお願いします
  - ①道場内はエアコンをつけ、45分に1回10分程、出入り口、窓を開放し換気します
  - ②受講生同士の間隔は2m以上をとり(係員の指示に従うこと)私語を慎む
  - ③先生や先輩及び仲間同士の礼は2mの距離をとる

●熱中症対策

- ・稽古/試合前にはコップ1～2杯の水分を摂取する
- ・休憩時に3密でない状況下でマスクを外し、十分な水分を補給する  
水分補給はスポーツドリンクが良い

●万が一、熱中症になったら

- ①直ちに涼しいところに運び、脱刀し帯をゆるめ、頭を低くして寝かせる
- ②首の周囲や脇、太ももの付け根などを冷えたタオルなどで冷やす
- ③水分補給をスポーツドリンク等で行う
- ④高熱があって、意識が朦朧としたり意識がないときは、体を冷やししながら直ちに救急車を呼ぶ

※体調がおかしいと思ったら自ら無理をせず休憩する また周りの人たちにも目を配り、無理をさせない様にする

～講習会/大会 終了後～

- 終了後は、先生や先への礼は2mの距離をとる
- 終了後、マスクはビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う
- 終了後もアルコールによる手指の除菌を行う
- 使用した稽古着、手ぬぐい、等は都度洗濯や除菌を行うことが望ましい
- 帰宅途中での複数での会食は行わない

～おわりに～

本講習会/大会は全剣連及び愛剣連のコロナ感染症防止の方策（ガイドライン）に則り実施するものであり、ガイドラインの目的をご理解、ご協力の上、一人の感染者を出すことなく万全の配慮をお願いします。参加に当たっては普段から自己管理を徹底され、自己責任の上ご参加願います。

当面、ワクチン2回接種後も必ずマスクの着用、手洗い、アルコール除菌及び稽古前の体調(体温測定)管理を徹底されます様をお願いします。…日常生活においても、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守されたい

◎本講習会&大会に参加される全ての方で、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、西三河剣道連盟事務局に至急連絡をし、濃厚接触者の有無について報告してください。