

2021年7月17日

## 東京龍舟 新しい練習様式（5）

### 1. 練習実施/自粛について

★チームとしての練習実施/自粛の基準は以下の通りとするが、あくまで個人の自己責任において、練習参加可否の判断をお願いします。

- (1) 緊急事態宣言下においては、以下3項-(8)項に準拠し練習実施する。
- (2) 東京都の感染状況：赤の場合は、スモール艇のみで練習実施可とする。
- (3) 東京都の感染状況：オレンジの場合は、スタンダード艇での練習も実施可とする。

※上記(2)&(3)における実施要綱については、下記2項および3項-(1)～(7)の通りとする。

### 2. 練習参加に際して

#### (1) 日常の過ごし方

- ・毎日、体温を計測し体調管理を徹底すること。
- ・練習日からさかのぼり、3日以内に発熱（平熱+1°C 且つ 37.5°C以上）や感冒様諸症状（喉の痛み・倦怠感・体熱感・咳・頭痛など）、味覚症状等があった場合は練習参加を見送る。
- ・木曜日の夜（祝日練習の場合は2日前の夜）までにクラブ活動.com に必ず出欠登録をすること。期日までに欠登録が無い場合は乗艇できません。（練習当日の配艇やスケジュール調整の為）

★別紙「東ドラ Covid19 対策」に掲載の「体調管理について」と「新型コロナウイルスに関する基本フロー」をご参照ください。  
自身または周囲の方が罹患者になった場合は本フローを参考に您对応願います。

#### (2) 練習当日

- ・少しでも体調が悪い（不安がある）場合は練習参加自粛。
- ・艇庫入り口で体温測定（電子体温計購入済）し、ホワイトボードに記載。発熱（平熱+1°C 且つ 37.5°C以上）がある場合は練習参加不可。
- ・参加者全員の体温を写真撮影し、事務局&保険係で管理する。
- ・体温測定後、艇庫に入る前にアルコール消毒を実施すること。
- ・艇庫内外を問わず、飲食は各自が十分な距離を取ったうえで行うこと。

食事中の会話は控えること。

(3) 下記事項についても十分注意し、心配や不安がある場合は練習参加自粛すること。

- ①家族・仕事場の周辺に発症者の可能性の人が出ていないか？
- ②感染拡大中の国・地域からの帰国直後ではないか？（自身&周囲）

### 3. 練習時の感染対策（新しい練習様式）

#### (0) 練習開始時間

- ・土日とも 9:00 開始とする（艇庫は 8:45 開錠）。
- ・参加人数に応じ、前半/後半の 2 部練習制とする。  
体制分けについては競技部に一任。

#### (1) 着替えについて

- ・男子はソーシャルディスタンス（2m）を保つ。
- ・女子は各人で「着替えマント（てるてる坊主）」を用意することを推奨。  
テント内で着替える際は、ひとりずつマスクを外さず出入口は換気すること。
- ・荷物置場はスモール艇のエリアも活用する。

#### (2) マスクの着用について

- ・陸上では常にマスク着用必須&サングラスも着用推奨。
- ・乗艇中、漕いでいる時もマスク着用推奨。漕いでいないときはマスク着用必須。
- ・太鼓と舵手はマスク着用必須。

#### (3) 乗艇人数制限

- ・スタンダード艇 Max 9 名まで（ジグザグ乗艇）
- ・スモール艇 Max 5 名まで（ジグザグ乗艇）
- ・太鼓がないの場合、乗艇中の安全確認（特に後方）を徹底する。
- ・参加人数に応じ艇数を変更。当面は午前練習のみとする。



(4) 艇出し & 片付けについて

- ・ソーシャルディスタンス(2m)を意識して、極力ジグザグになるよう配置する。
- ・艇、太鼓椅子、舵はこれまでよりも念入りに水洗い。
- ・シート部（木）や ネジ部は特に念入りに拭き取り実施。

(5) ライジャケについて

- ・個人所有ライジャケを推奨。
- ・チームライジャケを使用した場合は、他人が触れないように自身でシャワーを使用し水洗いし（バケツ洗い不可）乾燥後、艇庫に戻す。
- ・チームライジャケは個人が使用するライジャケ番号を決める。  
（各自、自身のライジャケが分かるよう名前・目印をつける）

(6) みんなが触れる備品の消毒

- \* アルコール（70%以上）を購入。個人で準備することも推奨。
- \* エルゴは使用する度にアルコール消毒。

(7) 体験乗艇

- ・練習再開と合わせて、体験乗艇の受け入れの再開を検討する。  
（運用方法については、詳細検討の上、別途ご連絡致します）

(8) 緊急事態宣言下の練習様式について

- ・上記内容に問わず、緊急事態宣言下においては、以下ルールを順守すること。  
著しくルールを守れない場合は、練習自粛にします。
  - \* 艇庫内での食事は禁止。
  - \* プロテインや水分等の補給は可とするが、補給の際、マスクを外している間は会話厳禁。
  - \* 艇庫内ではマスク着用必須。マスクを外しての会話禁止。
- ・練習時間 & メンバーをより細分化し、バブル方式を採用（詳細は別途）。

以 上