

感染症(新型コロナウイルス、インフルエンザ等)予防について

現在発生している新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を鑑み、ノルディック・ウォークの実施にあたっては、以下の点に留意して行います。

なお、今後国や地方公共団体等が示す方針に従い、感染症予防策に変更があることもご承知おきください。

基本的な感染防止策

1. 平熱を超える発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、呼吸苦、息切れ、味覚嗅覚の異常の症状がある方は、参加不可とする。(指導員、参加者ともに)
☞ 当日、体温(自宅にて計測)と自覚症状の有無を確認すること。
2. アルコール消毒液による手指の消毒及びレンタルポール使用の場合は、グリップも消毒する。
3. 開始前と終了後には手洗いの励行をする。(石鹸を付けて流水で30秒以上、手指と手首や爪の間を丁寧に洗う)
4. 運動時(ウォーキング)は、前後2m、左右1mの間隔をあける。できるだけ、人が多いところは避けて歩く。
5. 体調不良者(発熱、咳など)に接する可能性があるため、指導員は必ずマスクを着用し、参加者にはマスク着用を推奨する。
6. 休息時は密にならないよう注意し、会話時はマスク等を着用する。
7. マスク着用により熱中症や体調不良になる可能性が高くなるため、こまめな休憩(水分補給)をとり、呼吸苦の場合には適宜マスクを外す等無理をしない。
8. つり革や手すり、エレベーターボタン、ドアノブ、椅子の肘掛、照明のスイッチ等に触れた場合は、鼻、口、目などを触らない。
9. 閉鎖空間での長時間にわたる座学や実技等は行わない。(閉鎖空間で近距離、多くの人と接するため)また、ウォーキング終了後の参加者との長時間の会食等は控える。
10. 3密(密閉空間、密集場所、密接場面)での活動は行わない。