

## 東京龍舟 新しい練習様式（3）

### 1. 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。
- ・過去1週間、発熱（平熱+1°C 且つ 37.5°C以上）があった場合は練習参加不可。
- ・のどの痛み・息苦しさ・倦怠感・風邪症状・味覚障害等の症状がある場合は練習参加不可とし、事務局に報告すること。
- ・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）

#### (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チームで管理する。
- ・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自己管理し、事務局に報告。

- 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）

### 2. 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

- ・密にならないように注意し、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

- ・練習開始後、状況を見て判断。

以上