

GFA

- +
 - - ・ サッカー活動における基本的な考え方

CORONAVIRUS
with **COVID-19**

COVID-19と生きる



- 感染源を断つ
- 感染経路を断つ
- 抵抗力をつける

感染源を断つ

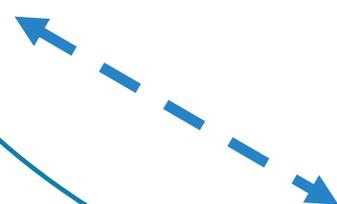


マスク着用とソーシャルディスタンス

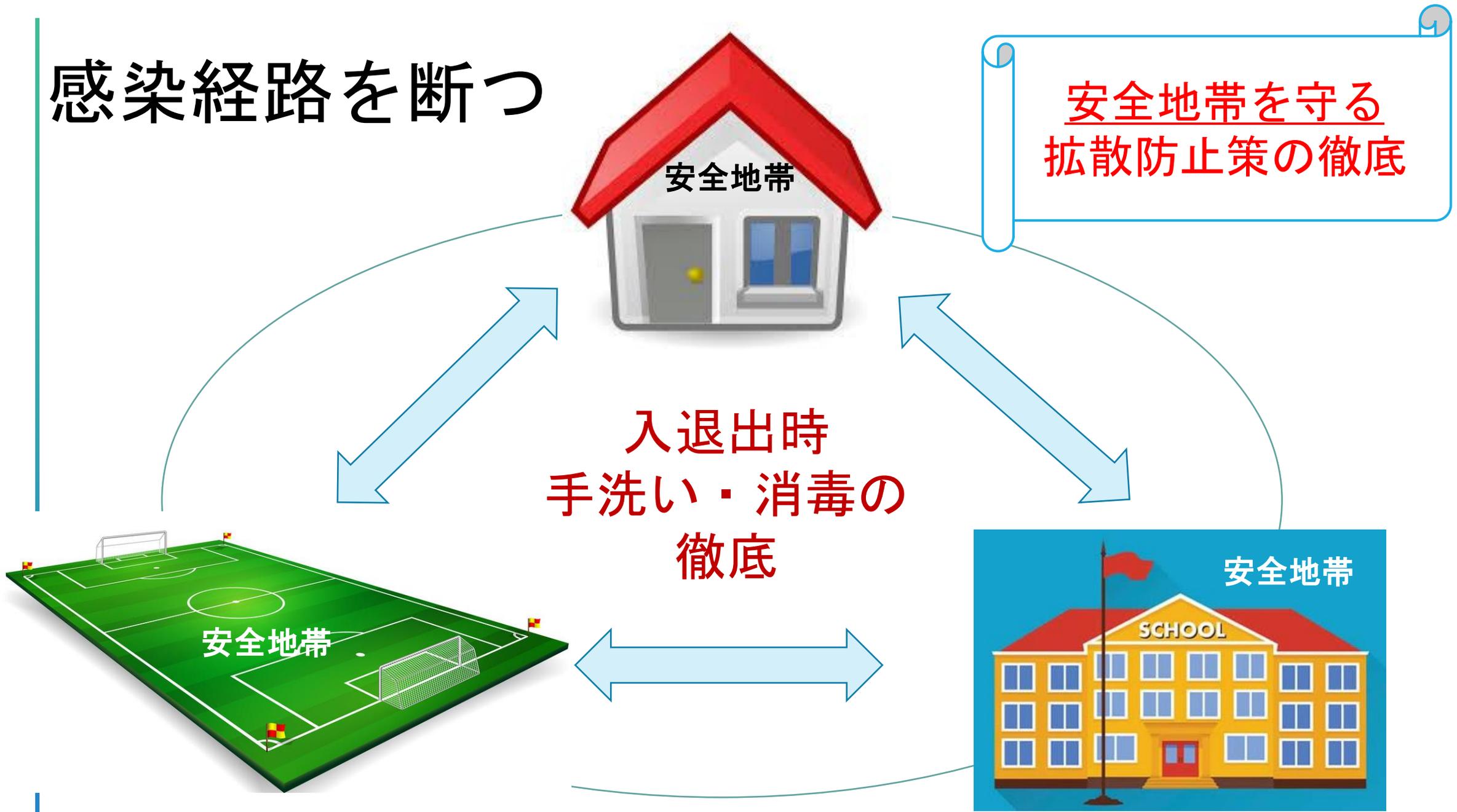


30秒以上の石鹸手洗い

帰宅直後のうがい



感染経路を断つ



安全地帯

安全地帯を守る
拡散防止策の徹底

入退出時
手洗い・消毒の
徹底

安全地帯

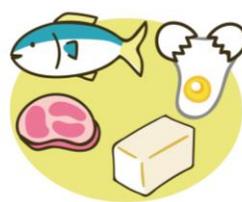
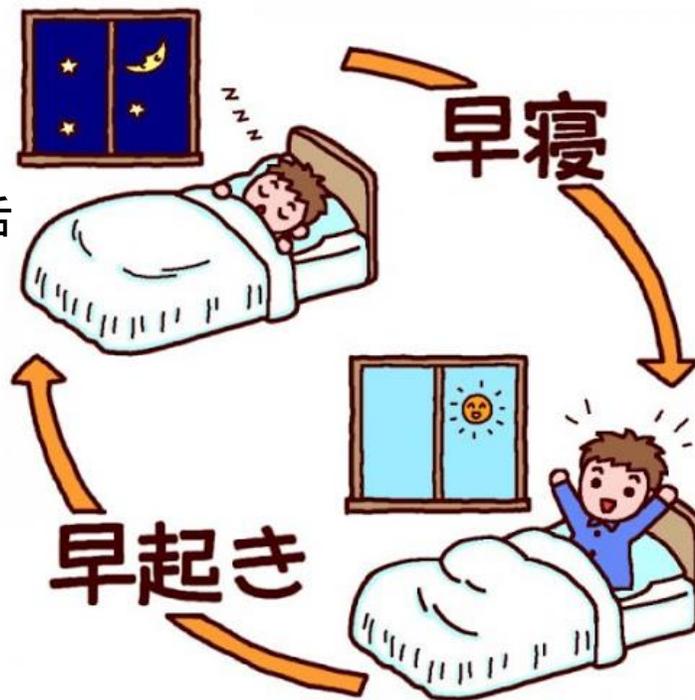
安全地帯

SCHOOL

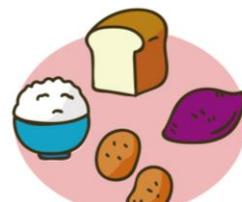
抵抗力をつける



規則正しい生活



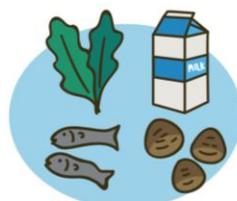
たんぱく質



糖質



ビタミン



ミネラル



脂質

バランスの良い食事

活動再開 ガイド ライン

- ① それぞれの場面を想定して徹底的な感染拡大予防策を立てること
- ② チェックシートを作成、活用し日々の振り返りを行うこと



★徹底的な感染
リスクの断絶



★人からもらわ
ない



★人にうつさな
い



★3密の回避

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや



家庭での対策



移動時の対策



練習時の対策



試合・大会時の対策

家庭での対策（例）

- 毎朝の検温
- 行動記録の管理
- 手洗いうがいの徹底
- 規則正しい生活リズム
- 十分な休息と睡眠
- バランスの良い食事と小皿配膳
- 家族の体調管理

移動時の対策（例）

- マスクの着用
- 適切な距離を保つ
- 物・人への不必要な接触を回避
- 最短時間での移動計画と密にならない移動手段
- 換気をよくする工夫

練習時の対策（例）

◆到着時

- 着替えは素早く、密にならない場所で行う
- 石鹸等による手洗い、消毒を行う

◆練習中

- ボトル・タオル等共有しない
- 接触を伴う練習は人数・時間に配慮する
- 口に入れた水はグラウンドに吐き出さない

◆練習後

- 着替えは素早く、密にならない場所で行う
- 寄り道をせず、帰宅する

試合・大会時の対策（例）

◆試合前

- ユニフォーム等の決定は最低限の人数で行い、出来れば事前に電話、メール等で決めておく
- セレモニーは出来るだけ簡略化する
- 握手・ハイタッチは避ける

◆試合中

- ボトル・タオルの共有をしない
- 口に入れた水はグラウンドに吐き出さない
- ベンチにアルコール消毒等を設置し、手指を清潔に保つ
- ベンチ内の役員、選手はマスク着用

◆試合後

- セレモニーは出来るだけ簡略化する
- 使用したベンチ、ロッカー等を清潔に戻す