

コロナ時代の卓球練習について

令和2年7月
世田谷区卓球連盟

いよいよ、練習再開のクラブも多いと思いますが、コロナの時代、施設利用時、および練習時の注意点を挙げてみました。ほとんどのクラブは、学校施設や公共の施設を利用されていると思われますが、利用者から感染者が出た場合、子供たちや他の利用者への影響は計り知れないものが有ります。「世田谷の卓球人から感染者を出さない、クラスターを発生させない。」ためにも、各クラブの皆さまの協力が必要です。以下、趣旨をご理解の上、「新しい習慣」の下での卓球を楽しんでください。

【参加する前にご自宅で】

1. 体調が悪かったり、体温が37.5℃以上なら参加しない。
2. 参加する場合は、マスク着用、水分持参、汗拭きタオルをお忘れなく！

【会場に入り、台の準備をする迄】（マスク着用の事）

1. 会場の入り口で手指の消毒（アルコール消毒液）を行い、入口でチェック表に記入する。
2. 開けられる窓、ドアは開けたままとする。
3. 卓球台は利用者の間隔が2m以上になるように設置する。
4. 卓球台、ネット、フェンス等の設置が終わったら、それらの消毒を行う。
※卓球台の消毒は次亜塩素酸水で行い、キッチンペーパーで一方向にふき取ってください。使用したペーパーはビニール袋に収納。
5. ボールの消毒を行う。
※ボールの消毒も次亜塩素酸水で行い、キッチンペーパーでふき取ってください。

【練習時】（練習時はマスクを外しても良い）

1. 当面は、ダブルスは禁止ですので、シングルスで練習してください。
2. 練習中はマスクを外しても良いが、卓球台には触れない事。
3. 練習以外（休憩時も含む）の時はマスク着用の事。（厳守）
4. コロナ、熱中症対策として
・30分に一回程度の休憩を取る（マスク着用の事）
5. ボールは休憩時にまとめて消毒を行う。
6. 気になる人は随時、手指の消毒を実施。

【練習が終わり、台を片付ける時】（マスク着用の事）

1. 使用した卓球台、ネット、フェンス、ボール等は消毒を実施。
2. 床拭き等、窓閉め等、学校施設利用時の決まりに従って実施。

【帰る時】（マスク着用）

1. 手指の消毒をしてからお帰り下さい。

（文責：佐藤 誠）