**別紙**

**必ず順守すべき感染予防措置**

□ 練習日には全員(管理者等を含む)が健康記録表を管理者に提出する（健康記録表には氏名、連絡先、当日の体温、当日の症状の有無などが記載）。練習参加可否とクラスター発生時の追跡に必要。

□ 管理者はすべての健康記録表をチェックし、発熱者や有症状者は練習不参加とする。

□ 使用前後には、道場の畳、更衣室、壁などをアルコール類か0.02-0.1％次亜塩素酸ナトリウムによる消毒、またはウイルス不活性化効果を有する医薬部外品(洗剤など)を用いて拭き掃除する。医薬部外品の情報は、添付の北里研究所等のプレスリリースを参照ください。

□ 共用設備のうちシャワー室や更衣室ロッカーは段階2までは使用しない 。

□ 道場は換気を十分に行う。

□ 練習前（練習日前日午後又は練習日当日）と練習後には自宅(練習施設の共用設備以外の場所。以下同じ。)にて、全身をシャワーで洗う。

□ 柔道着、トレーニングシャツ、タオルなど個人が使用する物品は 毎日自宅で洗濯する。組まない練習時は、トレーニングシャツが望ましい。

□ 手洗いを頻繁 に行う。：練習前後・休憩前後に、擦式アルコール製剤で両手を定期的にすみずみまで消毒するか、石鹸と水で洗う（ 30 秒間）。

□ マスクは 段階１、２では原則着用するが、熱中症や酸素不足の危険がある場合には、２ｍの距離を確保して外す。