

連盟事業 参加者ガイドライン

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症は未だに治療法も予防法も確立されていません。

そのため、埼玉県スキー連盟では国から提唱された「3密」（密閉・密集・密接）回避という方法を中心とした新たな生活基準の実践が最大の感染拡大防止策と考えております。

2021年度埼玉県スキー連盟の事業に参加するにあたり、参加者の皆様にも下記に記載される新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

参加前の体調管理

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の潜伏期は1～14日間であり、暴露から5日程度で発症することが多いとされています。症状としては発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感がみられます。そして、症状から新型コロナウイルス（COVID-19）と感冒を区別することは困難です。

そのため、以下に該当する方は参加の見合わせをお願いします。

自分の体調の異常に早く気付くために、日頃からご自身の体温測定、健康チェックをするようにしてください。

- ア 平熱を超える発熱
- イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- ウ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
- エ 嗅覚や味覚の異常
- オ 体が重く感じる、疲れやすい等
- カ 感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
- キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴又は当該在住者との濃厚接触がある場合

また、自家用車で移動の際には車内は「3密」になりやすいので仲間との乗り合いは最小限になるよう配慮をお願いします。移動中にはマスク着用、窓を開ける等の換気、トイレなどで共有設備に触れる前後には手指消毒を心がけてください。

スキー場での講習・大会等の密を避けるため班構成人数・大会点呼の配慮を行います。が、参加者の皆様も下記に注意して参加をお願いします。

- a 講習・大会等のフィジカルディスタンスはマスク（フェイスガード）をした状態で1m以上は開けてください。
- b 大声で話をしないでください。
- c リフトやゴンドラに乗車する際の人数などはスキー場の指示に従ってください。
- d マスク（フェイスガード等）を周囲の人に感染させないために状況に応じて着用しましょう。会話する際には必要ですが、行動中に息苦しさをを感じる際にはフィジカルディスタンス（2m）を保ちマスクを外し会話は避けましょう。できるだけ、マスクを着用したまま行動できるレベルのスキーを心がけてください。
- e 熱っぽさや体が重く感じるなど通常と違う感じがした場合は、講師・役員に申し出てください。
- f 休憩中の密集・密接を避けるために、余裕のある間隔を保ちましょう。
- g 飲食時には周囲の人となるべく距離をとって、対面を避け同じ方向を向いて、会話は控えめにしてください。
- h 飲み物の回し飲み、食べ物の授受・共有はやめましょう。
- i 手指の消毒をこまめにしてください。（食事の前、トイレの後、共有部分に触れた後など）

最後に、再度下記に留意して参加には十分配慮をお願いします。

- ①無症状でも感染していて他の人に感染させる可能性があります。
- ②新型コロナウイルス感染症は症状が急激に悪化することがあります。
- ③スキー場・宿舎などで症状がでた場合、医療機関までの距離があり搬送に時間がかかります。さらに救助に関わる人へ感染させるリスクが高くなります。

参加前に前記しました「体調管理のアからク」をよく確認して参加をお願いします。

スキーヤー・スノーボーダー自身が今までのスキー場（行事）とは異なり、常に感染予防が必要であることを意識する新たなスノースタイルを心がけましょう。