

活動当日に限らず、健康状態を毎日記録し続けることが大切です。  
異常が見られた場合は、躊躇なく参加を見合わせてください。

<参考> (公財) につぼんど真ん中祭り文化財団作成 感染防止のためのチーム練習ガイドライン 健康観察表

## うらじゃ練習ガイドライン チェックリスト【踊り連編】

■練習日時：月日（ ）：～：

■練習会場：

■参加者名簿  （←各チームで確実に連絡が取れるものを作成し、必ず✓を入れる）

### 1. 基本遵守事項

	練習開始前に参加者の体調をチェックし、体調不良者は練習に参加させません
	【屋内】収容定員の半数以下かつ施設の利用上の条件や留意事項を遵守しています
	【屋内】換気の悪い密閉空間を避け、出入口や窓など十分でこまめな換気を行います
	【屋内】練習中はマスク着用を徹底し、各人の体調管理に配慮します

### 2. ソーシャルディスタンスの確保

	対面での指導を避けるとともに、できるだけフェイスシールド等を着用します
	身体的接触（補助、握手、ハイタッチ等）は行いません
	多数が集まる密集を避け、人と人との間隔は2mを目安に最低1mは確保します
	間近での会話や発声をする密接場面を避け、近接距離での会話等を行いません
	【屋内】人と人との間隔を2m以上離し、常時十分な換気を行います

### 3. 感染対策

	飲み物やタオルは各自用意させます。
	道具類は共有しないこととし、接触や取り違えが発生しないようにします
	適切なタイミングと方法で手指消毒と手洗いを徹底させます
	消毒液を持参し、練習の前後や休憩中等に共有箇所（ドアノブなど）の消毒を行います
	ミーティング等、対面して会話をする際は飲食を行いません
	【屋内】ロビーや休憩室での長時間の滞留は行いません

### 4. マスク着用と熱中症対策について

	ミーティング時等はマスク着用をします（体調不良時は離れて休憩）
	のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給し、熱中症予防に努めます
	【屋内】マスク着用を徹底します。また、それにより呼吸困難などの事故を引き起こさぬよう、適切な休憩及び各人の体調管理に配慮します
	【屋内】換気機能がない空調設備の施設においては、その利用条件に従い、十分な換気に努めます

### 5. 感染発生に備えた情報共有

	日々の練習参加者・見学者の名前・連絡先・家族等の緊急連絡先は、把握しています
	不特定者が自由に入退室など、不用意に近づかないよう注意します
	練習参加者に対して感染発生情報等が提供できる体制を整えています

### 6. その他

	政府や行政等の情報を注視して活動を行います
	学校や企業等の踊り連は、当該団体の掲げる部活動・社会活動等の方針を遵守します

## うらじゃ練習ガイドライン チェックリスト【参加者編】

### 1. 基本遵守事項

	体調に変調がある場合や不安を感じる場合、連絡の上練習を休みます
	同居家族や身近な知人に感染が疑われる者はいません
	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・地域等への渡航はありません
	上記当該国・地域在住者との濃厚接触もありません
	新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCO 2) を利用、確認しています
	【屋内】練習中も原則マスクを着用し、極力掛け声等の発声は行いません

### 2. ソーシャルディスタンスの確保

	多数が集まる密集を避け、人と人との間隔は 2 m を目安に、最低 1 m は確保します
	対面での会話は避け、熱中症に気を付けた上ミーティング時はマスクを着用します
	身体的接触（補助、握手、ハイタッチ等）は行いません
	間近での会話や発声をする密接場面を避け、近接距離での会話等は行わない

### 3. 感染対策

	飲み物やタオルは各自で用意し、共有しません
	適切なタイミングと方法で手指消毒と手洗いを徹底します
	咳やくしゃみをする際は、マスクや布等で口や鼻を覆うなど咳エチケットを徹底します

### 4. マスク着用と熱中症対策について

	ミーティング時等はマスク着用をします（体調不良時は離れて休憩）
	のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給し、熱中症予防に努めます

### 5. 感染発生に備えた情報共有

	体調不良時は、速やかにチームの代表に連絡します
	感染が疑われる場合は、外出を控え、速やかにかかりつけ医もしくは「新型コロナウイルス受診相談センター」へ相談します

### 6. その他

	所属する学校や企業等の掲げる部活動・社会活動等の方針を遵守します
	感染発生時においては、保健所の聞き取りに協力し必要な情報提供を行います

以上のことを遵守し、うらじゃの練習を含めた活動を行います。

年 月 日 名前: