

# 【COVID-19 新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン】

本対策は内閣府及びスポーツ庁発表の指針に基づき、自転車イベントの実状に合わせ作成しています。感染症拡大防止と健全なイベント運営のために皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 目次

- 1 感染が疑われる場合の参加の禁止
- 2 飛沫感染予防（3密、ソーシャルディスタンス）
- 3 消毒（備品、人）
- 4 熱中症対策
- 5 その他内閣発表の基本的対処方針に沿って運営

## 1 感染が疑われる場合の参加の禁止

下記事項に該当する場合は、イベントに参加することができません。

- ・ 体調がよくない場合（例 発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- ・ 検温の結果、体温が 37.5℃以上であることが認められた場合
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・ 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、または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ・ その他本対策への協力が得られない場合

## 2 飛沫感染予防（3密、ソーシャルディスタンス）

飛沫感染予防のために下記項目へのご協力をお願いいたします。

- ・ 参加者は全員マスクの着用をお願いいたします。
- ・ 可能な限り他の参加者、主催者スタッフ等との距離を確保するよう努めます。
- ・ イベント参加人数は、イベントを安全かつ適切に運行できる最低人数とします。
- ・ 政府が発表している「三つの密（密集、密接、密閉）」を避けるようにコース設定、ツアー設定、イベント開催をします。
- ・ イベントの前後のミーティング等においても、三つの密を避けます。
- ・ 飲食店を利用する場合には、感染症対策が十分に実施されている飲食店を選びます。
- ・ 走行時には参加者同士の距離を十分に空けて走行します。
- ・ イベント中に大きな声で会話、応援等をしないようご協力をお願いします。
- ・ その他主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示へのご協力をお願いします。
- ・ イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について申し出るようご協力をお願いします。

### 3 消毒（備品、人）

アルコール消毒を実施することでウイルス感染を予防します。

- ・ 各種レンタル品は使用前にアルコール消毒を実施します。
- ・ イベント参加前後には手洗い、手指の消毒へのご協力をお願いします。  
（特に飲食物を手にする前後はご注意願います。）
- ・ 参加者が触れると考えられる場所については、こまめに消毒を実施します。
- ・ 使用する備品を複数人で共用しないように準備します。

### 4 熱中症対策

スポーツ庁から発表されているように、マスクを着用したままの運動は水分補給を忘れてたり、体温が下がりにくいことがあります。よって、「休憩を多めにとる」「車間距離が十分に確保できる場合には一時的にマスクを外す」といった柔軟な対応が求められます。

普段以上にこまめな水分補給塩分補給を実施します。

運動強度を上げすぎないようペースを配分します。

対策として休憩の頻度時間を多くとります。

手足がしびれる、頭がぼーっとする、汗が出なくなるなどの症状が出た場合は速やかに主催者に申し出るようお願いいたします。

1時間以上の連続した運動がないようお願いいたします。（目安：1時間毎に10分以上の休憩）

屋内の場合は風通しが良く室温が上がりすぎない環境を整えます。

### 5 その他内閣発表の基本的対処方針に沿って運営

新型コロナウイルス感染症対策は、内閣発表の基本的対処方針に沿って運営いたします。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

スポーツ庁発表「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ運動の留意点と、運動事例について」

「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を8割程度減らすことが必要とされています。一方で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。」

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html?fbclid=IwAR11qEXnDDu\\_0vJ-2WCOVqeUor5pvsFWuvo\\_LT4Acg3ZqP1CwRKYX744GN4](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html?fbclid=IwAR11qEXnDDu_0vJ-2WCOVqeUor5pvsFWuvo_LT4Acg3ZqP1CwRKYX744GN4)