

新型コロナ感染防止対策 6月からの練習開始にあたって

和歌山県ウエイトリフティング協会

- 1 シャフト1本に対し、1名のトレーニング（トレーニング終了後消毒）
- 2 常に練習場の換気をおこなう（10分に1回以上）
- 3 選手どうしは距離（2m）をおいてトレーニング、必要以外の会話は禁止
- 4 人数が多い場合は時差トレーニングで対応
- 5 長時間に及ぶことのないようにトレーニングメニューを計画
- 6 消毒液の設置や手洗い、うがいの励行、指導者はマスクの着用
- 7 必要以外、マネージャーは入室を避ける
- 8 次のAもしくはB、または両方がある場合はトレーニング禁止
 - A) 37.0℃以上の発熱がある場合
 - B) 喉の痛み、咳・痰等の呼吸器症状、倦怠感のいずれか1つ以上ある場合