

※緊急事態宣言解除の目安が「直近 1 週間の新規感染者数が人口 10 万人当たり 0.5 人程度以下」であり、発令の目安の一つが「直近 1 週間の新規感染者数が人口 10 万人当たり 5 人以上」であることを基準とする

パラサイクリング\_新型コロナ対策トレーニングガイドライン (Ver.2 2020.06.18)

1. 現在の居住地が「直近 1 週間の新規感染者数が 10 万人当たり 5 人以上の都道府県」に該当する場合は、以下のガイドラインを適用する。

- 原則自宅トレーニングとし、ウエイトジムや公共のトレーニング施設の利用は避ける。
- 屋外トレーニング（ロード等）は選手 1 名のみで実施し、トレーニングパートナーも選手 1 名に対して 1 名のみとする（Phase1B-Phase2 に該当）
- 職場が上記に該当する都道府県にある場合、出勤後 5 日間の自宅での健康観察を経てからチームの活動に合流する。
- 医療機関や治療院の受診をした場合は、その後 5 日間の自宅での健康観察期間を経てからチームの活動に合流する。
- 公共交通機関を利用した場合、5 日間の自宅での健康観察期間を経てからチームの活動に合流する。

2. それ以外の都道府県

- 該当する都道府県の人と接触した場合、5 日間の自宅での健康観察期間を経てからチームの活動に合流する。
- 仕事（出張）で上記に該当する都道府県に行った場合は、その後 5 日間の自宅での健康観察期間を経てからチームの活動に合流する。（車移動の場合も含む。）
- 合宿地への車移動の際に立ち寄った PA や SA 等のトイレ利用は上記の健康観察の対象に含まない（食事はなるべく車内で済ませることが望ましい）

※「直近 1 週間の新規感染者数が人口 10 万人当たり 0.50 人以上」の都道府県も、今後さらに感染者が増えることも念頭に、上記と同等の細心の注意を払うこと。

<https://news.yahoo.co.jp/story/1717>

※7月27日の合宿からこのガイドラインを適応し、東京都をはじめとする各地の状況を考慮してガイドラインを変更していく。