

稽古におけるご協力をお願い

【稽古前（自宅）】

- ・手洗い、うがいをこまめに行いましょう。

【道場に来たら】

- ① 稽古前、稽古中、稽古後にこまめに手消毒をしましょう。
- ② 着替えや休憩の時間を含め、道場内ではマスクを常に着用してください。
水分補給や息苦しい時は、周りの人との間隔をとったうえで、外して構いません。
*小学生未満のお子さんは呼吸が困難になるリスクが高い為、着用は必須としません。
- ③ 更衣室が密にならないよう、混み合いそうな時は譲り合ってください。
- ④ 稽古中の組み技など以外の時間は、お互いに1畳程度距離をとりましょう。
- ⑤ 会員同士の会話の際にも必ずマスクを着用しましょう。間隔も近くなりすぎないよう気をつけましょう。
- ⑥ 掃除は、その日の最後のクラスの終了後のみ行います。

【道場での対策】

- ・ドアノブやトイレなど、よく利用され、比較的多くの方が触れる箇所の消毒をします。
- ・稽古中、窓を開放することによる換気及び、機器による空気清浄をします（冬・雨天時）。
- ・機器を使い温・湿度の極端に低い状態が継続しないようにします。理想 20℃↑湿度60%↑

【マスクの素材について】

心身統一合気道会では、飛沫の飛散リスク軽減に一定効果のある、不織布のマスクや綿などの布製マスクを推奨します。*呼吸が苦しくなりやすい方は、不織布のマスクは避けましょう。
ウレタン製のマスクなど、繊維間が広すぎるものは、飛沫の飛散リスクがほとんど軽減されないという研究結果が出ています。

【こんな時は道場での稽古への参加を見合わせてください】

- ①発熱やせき、体のだるさなどの症状がみられる時。
 - ②味やにおいを感じなくなった時。（味やにおいへの感覚が、にぶくなったと感じるとき）
 - ③同居の家族に①、②のような症状がある時。
- ➔ 体調不良が回復した後1週間程度様子を見から、ご参加ください。

【感染拡大地域へ移動した場合】

ここでの「感染拡大地域」は静岡県が毎週金曜日に更新している「ふじのくに基準」を参考にしてください。感染拡大地域へ出かけた際は、帰宅後1週間程度は様子を見ていただいてから道場での稽古にご参加ください。

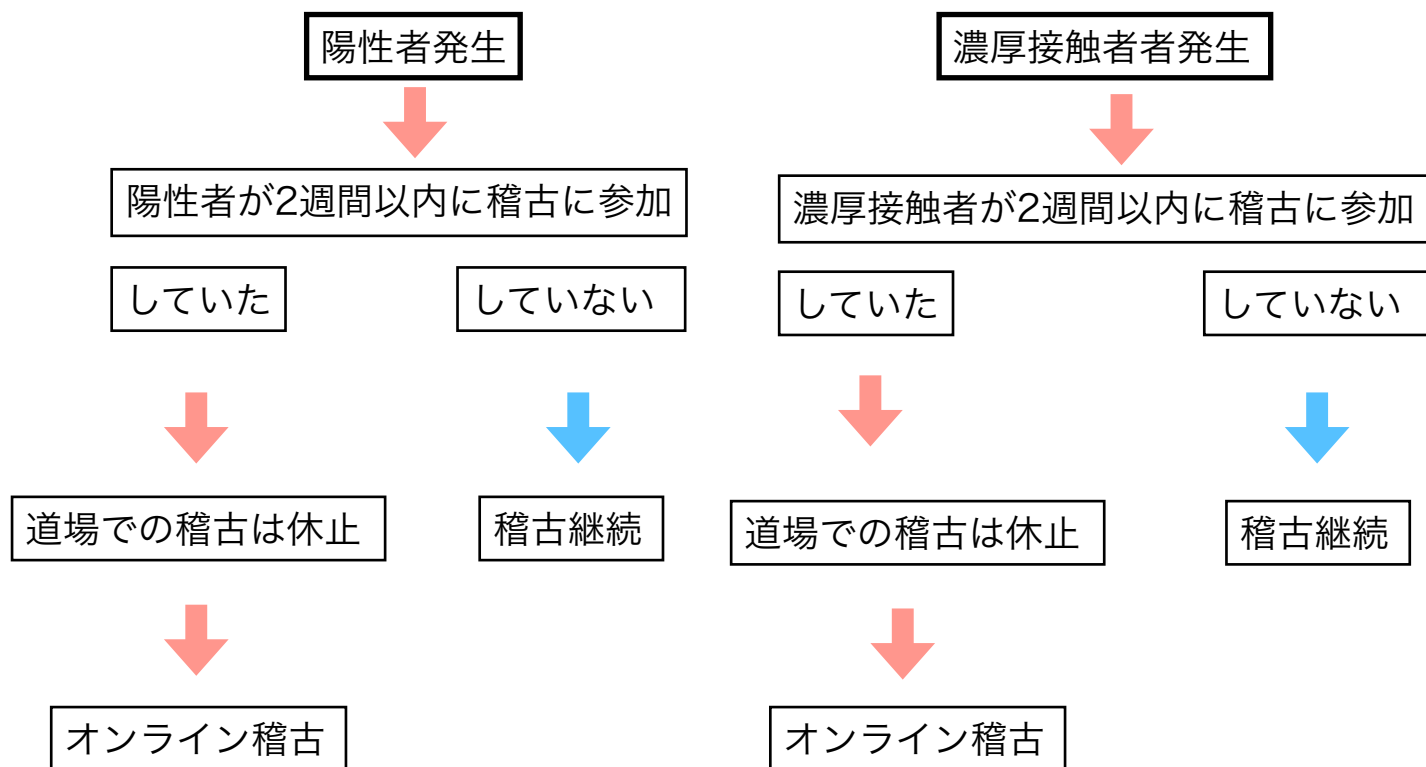
(お願い) 新型コロナウイルスに感染した場合、濃厚接触者となった場合は

速やかに、凜心館道場事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。

(→ 凜心館道場会員専用メールまたはLINE公式アカウントへご連絡ください。)

道場内で感染が拡大する状況を未然に防ぎ、皆さんの安全を確保するためですので、ご協力ください。
状況に応じて、本部道場や保健所などに確認を取りながら、道場としての対応を決定していきます。

陽性者・濃厚接触者発生時のフローチャート



※陽性となった場合、陰性が確認され、完治までは道場での稽古への参加を見合わせてください。

※濃厚接触者となった場合、陰性が確認された時点から、1週間程度様子を見て、道場の稽古へご参加ください。

新型コロナウイルス感染者発生等により道場の稽古を休止した場合、本部や保健所の指導のもと、稽古再開の時期をお知らせします。