

# 感染等防止ガイドライン（凜心館）

## ●稽古前（自宅）

- ・手洗い、うがいをこまめに行いましょう。

## ●稽古の際

### 【子どもクラス】

- ①子どもクラスの稽古はマスク着用の必要はありません。  
→本会のガイドライン及び厚生労働省の通達に基づいています。
- ②体操等は「畳1枚に1人」程度の間隔をとって行います。

### 【大人クラス】

- ①体操・受身等1人で動作の稽古をする際など、マスク着用の必要はありません。  
体操等は「畳1枚に1人」程度の間隔をとって行います。
- ②お互いの気のテスト、及び組み技の際はマスクの着用へご協力ください。  
(マスクの材質は問いません、使いやすいものをご使用ください)  
※熱中症リスクが高いと判断した際は、マスクを着用せずに稽古を行うこともあります。  
※事情によりマスク着用が難しいという場合は、指導員までお申し出ください。

### 【お願い】

- ①換気や距離の確保ができない状況での大きな声での会話等は、控えるようにご協力ください。
- ②状況に応じて、マスク着用をお願いすることがありますので、着用あるいは持参して、道場へご来館ください。（稽古時間以外は着用を推奨）

### 【稽古時間以外および更衣室等】

更衣室ではマスクの着用をお願いします。

→身体的距離が取りにくく、人が多く入っている際は換気も不十分であることが多いためです。

### \*マスク着用についての相談はこちらまで\*

マスクの着用がないことについての不安、マスク着用による熱中症等への不安、その他のご意見やご相談は個別で承ります。凜心館事務局まで直接ご相談ください。

## ●道場での対策

- ・道場入り口に手指消毒、を用意しています。
- ・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）。
- ・熱中症等の防止のため、適度な休憩及び空調等による温度管理を行います。
- ・稽古を担当する指導員は発声等することから、基本的にマスクを着用します。
- ・感染防止対策を取りつつ稽古を行いますが、夏季期間は熱中症対策を最優先事項とします。

● 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

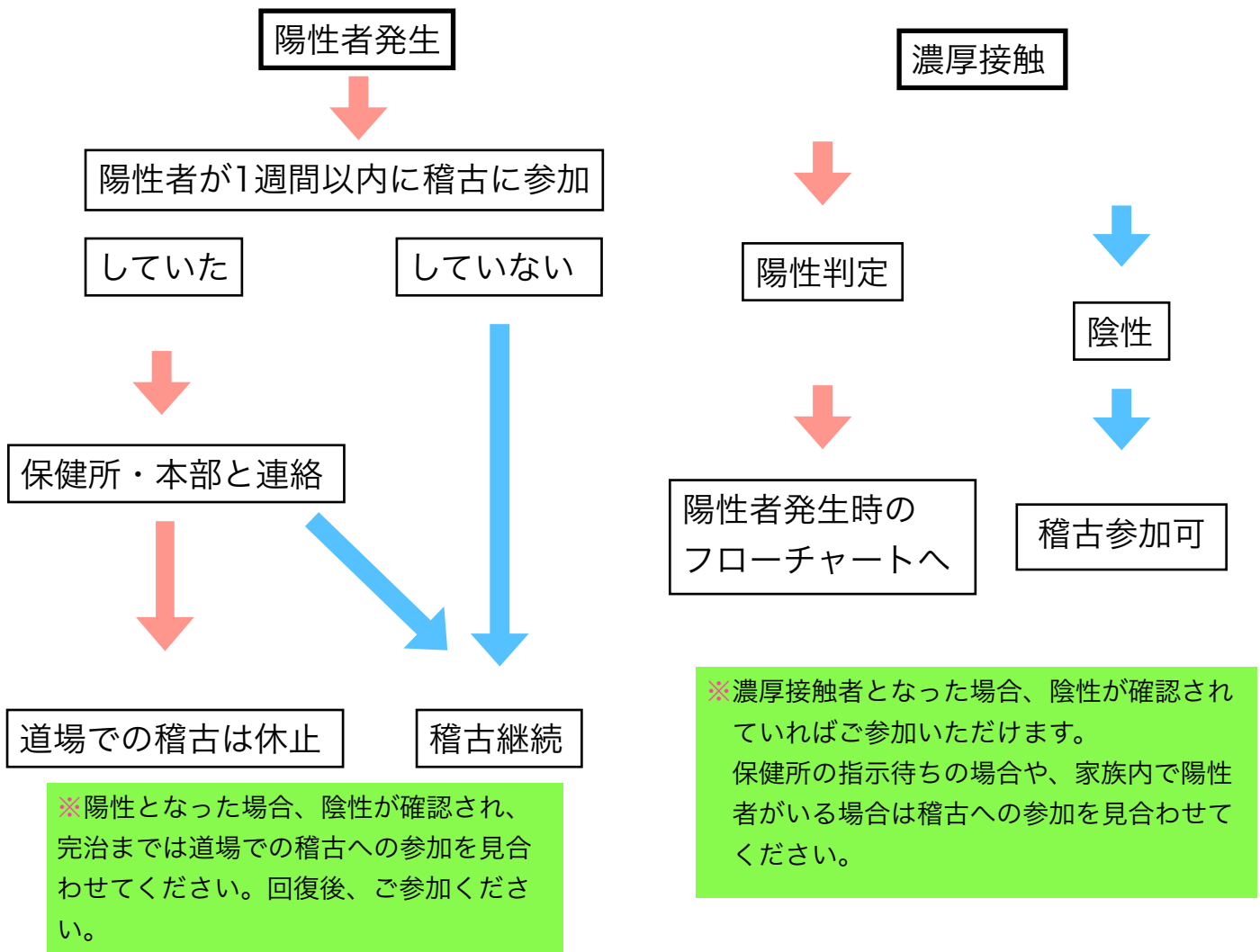
- ①発熱やせき、体のだるさなどの症状がみられる時。
- ②味やにおいを感じなくなった時。（味やにおいへの感覚が、にぶくなったと感じるとき）
- ③同居の家族に①、②のような症状がある時。
- ④新型コロナウイルス陽性となった場合。（同居家族で陽性者が発生した場合）

※新型コロナウイルス陽性の診断となり、直近で稽古への参加をされていた場合、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。電話は080-9426-9593まで）

道場内で感染が拡大する状況を未然に防ぐためですので、ご協力ください。

状況に応じ、本部道場や保健所などに確認を取りながら対応を決定していきます。

### 陽性者発生時のフローチャート



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。