

新しいレッスン様式 ガイドライン

◆レッスン前

- 1) 参加前に非接触体温計にて体温測定、健康チェックを致します。
- 2) 検温の際、体温 37.5℃以上の場合は対面レッスンにはご参加頂けません。
- 3) 発熱や風邪の症状がある場合はご参加をお控えください。
- 4) 手洗い、手指消毒の徹底をお願い致します。
- 5) 講師がスクール生の具合が悪いと判断した場合は、講師の指示に従っていただきます。

◆レッスン中

- 1) 熱中症や十分な呼吸の確保等に注意を払った上でマスクの適宜着用をお願い致します。
運動中のマスクの着用は参加者等の判断によるものと致します。外気を取り込みにくいマスクの着用は十分な呼吸ができない場合がある為注意が必要です。参加の受付、レッスン準備等、運動を行っていない間、特に会話する時には、マスクの着用をお願い致します。
- 2) せきエチケットの徹底
- 3) 人との間隔は、できるだけ空けます。
- 4) 会話は控えめに。会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。
- 5) すれ違うときは距離を取るようにしましょう。
- 6) スクール生同士の接触（手を繋ぐ、ハイタッチ、二人組でのストレッチ、フックアップ）は当面実施致しません。
- 7) 大声での発声は当面致しません。
- 8) ポンポンを忘れたスクール生がいた場合も貸し出しは致しません。スクール生同士も用具の貸し借りは行わないようお願い致します。

◆会場

- 1) 手指消毒薬を常備致します。
- 2) こまめに換気致します。
- 3) 身体的距離の確保ができるようレッスンを実施致します。
- 4) 会場に必要以上に長居はしないようお願い致します。
- 5) ドアノブや手すりなどのアルコール消毒に努めて参ります。
- 6) スクール生同士の飲食物のやり取りやタオルの共用等をご遠慮ください。
- 7) 使用済みマスク等はお持ち帰りください。
(忘れ物があつた場合は廃棄させていただきます。)
- 8) 保護者の皆様は送迎以外の滞在をご遠慮ください。
- 9) 各会場・施設による独自の対策がある場合はご協力をお願い致します。

◆スクール生へお願い

- 1) 日頃より規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- 2) 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は極力控えましょう。
- 3) 発症したときのため、誰とどこで会ったかを把握をお願い致します。
- 4) 地域の感染状況に注意しましょう。
- 5) 感染防止のために事務局が決めたその他の措置の遵守、事務局／講師の指示に従うようお願い致します。

◆レッスン参加者が遵守すべき事項

- 1) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触者となった場合
- 2) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 3) 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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

上記 1) 2) 3) に該当した場合は事務局へ報告のうえ、7 日間の対面レッスン参加の自粛をお願い致します。

4) 通われている学校、幼稚園、保育園が休校になった場合、自身のクラスが学級閉鎖になった場合はその期間レッスンも自粛をお願い致します。その他は保健所の指導に従ってください。

◆オンラインレッスンも併用

- 1) 対面レッスンにご不安がある方も参加頂けるようオンラインでレッスンも並行して実施致します。(ただしレッスンの 3 日前までにお申し出をお願い致します。機材の都合上、直前でのご対応は出来かねますのでご了承をお願い致します。)

◆講師／スタッフについて

- 1) 講師／スタッフは出勤時に検温し体調管理を行う。
講師が 37.5 度以上の発熱がある場合には自宅待機と致します。
- 2) 講師／スタッフは毎時必ずうがい・手洗い・消毒を実施する。
- 3) スクール生との距離を保ち、極力接触を避けてレッスンを実施する。
- 4) 講師はマスクかフェイスシールドを着用し、ソーシャルディスタンスを励行する。
- 5) 従事者に感染が疑われる場合には、保健所の聞き取りに協力し、必要な情報提供を行います。
- 6) 小集団の感染者（クラスター）が次の感染を招くことをよく理解して注意する。

7) 講師／スタッフの感染が疑われる場合

- ・ 下記のような症状があった場合は自宅待機とし、不要不急の外出を控える。
 - 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合
 - 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合
 - 味覚や嗅覚に異常が認められる場合
- ・ 講師／スタッフが通院した場合は、医師の指示に従い行動し、診断結果等の報告を速やかに受ける。

8) 講師／スタッフに感染者が発生した場合

- ・ 保健所等関係機関へ速やかに報告し、対応について指導を受ける。
- ・ 感染者の営業所内での行動範囲を確認し、濃厚接触者の把握と感染拡大防止の為に最善を尽くす。
- ・ 濃厚接触者と確定された講師／スタッフには、原則として7日間の自宅待機と健康観察を行う。
- ・ 会場内の設備や講師／スタッフが接触した可能性のある備品の消毒を徹底して行う。
- ・ 必要な関係機関への報告を除き、感染者の個人情報を守る。

9) 保健所との関係

感染の疑いのある者が発生した場合には速やかに連携が図れるよう、保健所との連絡体制を整える。

なお、この新しいレッスン様式（ガイドライン）は、可能な限り新型コロナウイルス感染のリスクを回避することを目的としており、感染を完全に防ぐものではありません。

また、現段階で得られている情報に基づき作成していますので、今後の政府の発表や各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることをご了承ください。

2022年3月3日改定

アルビレックスチアリーダーズ事務局