

《篮球个人开放用户指南：新冠病毒对策版》

☆为了【防止扩大感染】与【防止用户受伤】的渐进恢复活动步骤

由于新冠病毒的感染扩大增加，不得已停止体育馆的篮球个人的开放，根据 JBA 与东京都的对应准则下开始逐渐恢复运营，由于篮球的活动性质上不可少的身体接触和对话必会增加【转染】风险原因，为了防止【传染】与【受伤】的风险，用户，监护人，指导员，设施管理等人士必须拥有对风险的基本意识

考虑到许多用户由于在自我约束期间受到长时间的篮球活动限制，因此可以认为许多用户的身体状况（肌肉/体力）等的下降可能会增加【受伤】的风险

为了减低上述风险和保证活动再开的安全，限制体育馆内的参加人员（50 人为止），从调整运动负荷（强度和量），（禁止对人比赛练习）这两个角度来看，逐渐恢复活动被认为是有效的。

= 内容更改和注意事项 =

①当天参加流程：

●务必阅读《篮球个人开放用户指南：新冠病毒对策版》

●填写防止新型冠状病毒感染传播的确认填表

●涉谷分区的（在住，在职，在学）的身份证明

* 中学生，需要提示监护人的填写的参与协议书

●指导员会在确认参与资格后，分发整理券。请凭整理券到体育馆前的贩卖机购买入场券后进入体育馆

○请各自保管好整理券，指导员会在事后回收

○体温在 37.5℃以上的用户不可以入场

②为保证安全利用，请保持距离，体育馆内的限定人数为 50 人。超过限定人数时会在体育馆前提示（满员）的提标，请务必事先确认

③用户更换制度

该制度会对申请人交付 No 5 1 以后的整理券。在体育馆内的用户退出体育馆后会呼叫您的号码。

(请避免在过度密集状况下等待) 呼叫您的号码后请在 10 分钟内报到，未在时间内报到的用户的参与券会交与下一位号码的用户

④中小学生使用时间

●星期二：开放时间为 15 点 45 分至 17 点 45 分

* 这是通过整理券并限制人数来减轻周四普通成人用户参与机会减少的一种措施。请理解

* 小学生请在监护人的陪伴下参与开放

* 中学生书面形式自由，但必须提供参加日期以及监护人的签名和盖章。

⑤请自带篮球 (一人一个) (同伴者间的共有○/在室外使用过的篮球×)

⑥当前体育馆内的限制为投篮，运球，个人的体能训练 (禁止 1 对 1，2 对 2，3 对 3，4 对 4，5 对 5 等对人比赛训练)

⑦训练中情与其他用户保持一定距离 (推荐 2 米)

⑧使用中情避免大声说话等行为。

⑨请避免与其他用户共用毛巾，饮料等物品。

⑩请考虑运动强度和运动量，逐渐尝试改善状况。

⑪请适度补充水分与休息避免中暑。

⑫垃圾情自带回家处理。

⑬更衣室属于封闭的空间，会对此进行通风，但是请务必在换衣服后立即离开房间。

⑭请遵循设施人员，指导员决定的措施和说明。

⑮ * 对解除限制 5 对 5 时不借与背心，请自带浓淡服装等服装用品。

* 会对不遵循设施管理员或指导人员的指示，或违反道德行事人员，进行立即退出并禁止今后的参与。

☆本指南是基于在现阶段获取的情况而创建的。内容可能会根据今后的情况进行修改。

《涉谷区篮球协会》

咨询邮箱：shibuya_basket@yahoo.co.jp