

2020年6月～ コロナウイルス感染拡大のための定例会など休止からの再開
【クラブサンタクロース活動セルフメディカルチェックリスト】

名前 _____

- ☆ クラブサンタクロースのセルフメディカルチェックをしてすべてクリアしましたか。
- ☆ 近い人（家族や関係者など）に感染リスクのある人（濃厚接触者）はいませんか。
- ☆ マスクをしていますか。
- ☆ 3密を避けるため①5人までの少人数の班活動に分けます。②息弾ませ運動中は3m以上、休憩中は2m以上の距離をとります。③マスクを着用してください。
（※1体調によりマスクを外す場合は距離をとることにさらに気を付けて会話を控えてください。） ☆マスク熱中症を避けるため、運動強度を少し下げます。マスク熱中症を避ける為いつもの2倍頻度で水分補給の為にマスクを外すリラックスタイムの休憩時間をとります。水分は十分量持参ください。マスクを外した時は会話はやめましょう。いつもと調子が違うときや気分が悪いときはすぐにリーダーに教えてください。
- ☆ コミュニケーションは、ポージングやジェスチャー、または事前事後の電話やメールなど工夫しましょう！
- ☆ 都道府県を跨いで移動はもう暫く差し控えます。
- ☆ ポールの貸し借りはしない。レンタルポールは消毒処理したクラブレンタルポールのみ取り扱いとなります。
- ☆ 飴やチーズなどの食べ物の配布なども自粛ください。
- ☆ 今しばらくは会員限定の定例会となります。

☆自分の体調を知る。体調を整える。☆栄養 休養 運動 をしっかりと。

☆セルフメディカルチェックがクリアし、自分の家族や関係者に感染リスクある人が居ない状況でなければ出ない。

☆周りの方々と2m（息を弾ませ運動中は3m）程度の距離をとる。（ソーシャルディスタンス）

☆マスクをつける。（※1参照）

活動月日と場所	特記行動歴 近い人の濃厚接触者の可能性	倦怠感や頭重感	息苦しさ	発熱（来る直前の体温）	咳	鼻汁	味覚嗅覚	指導順守

ソロノルディックウォーキングを人のいない場所でマスクを外して運動しているという方も、組織として定例会開催なので、何らかのマスクを可能な限り頼みます。