

スノーケリング活動における 新型コロナウイルス感染防止に関するガイドライン

スノーケリング活動にあたり、新型コロナウイルス感染防止のための基本となるガイドラインです。活動環境や状況に応じ、感染防止に必要なことを追加して実施して下さい。

【用語の定義】

マスク → 咳エチケット用

水中マスク → 水中観察用

【活動にあたり気をつけていただきたいこと】

<活動の 14 日前から>

1. 健康チェックについて

健康チェックシートは、感染症の拡散防止を目的に、健康状態の把握及び必要な連絡の為に利用して下さい。

以下のいずれかの事項に該当する場合は、活動を見合わせて下さい。

- (1) 震えがある。
- (2) 咳が出る。
- (3) 異常な息切れがある。
- (4) 胸の痛みがある。
- (5) 痰が出る。
- (6) 喉の痛みがある。
- (7) 鼻水が出る。
- (8) 頭痛がある。
- (9) 下痢・嘔吐がある。
- (10) 予期せぬ筋肉痛がある。
- (11) 味・匂いの異常がある。
- (12) 37.5℃以上の発熱を含む、上記項目に該当する症状の人との濃厚接触がある。
- (13) 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や地域への渡航歴がある。
または当該在住者、帰国者との濃厚接触がある。
- (14) 新型コロナウイルス感染者、または感染の疑いのある人との濃厚接触がある。

※濃厚接触とは：1メートル以内かつ15分以上の接触。

また、活動の14日前からは、感染のリスクが高いと言われている、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」での行動は避けて下さい。

<活動当日>

1. 活動場所への移動時について

- (1) マスクを着用して下さい。
- (2) 2名以上での車移動の場合、窓を開けるなど換気を行い、会話は出来る限り控えて下さい。
- (3) 公共の交通機関を利用する場合、車内での会話は出来る限り控えて下さい。
- (4) 体調不良となった場合は、帰宅するか、救急または医療機関へ連絡をして下さい。

2. 活動開始から終了まで（全体）について

- (1) 特に夏季の場合は、湿度が高くマスクを着用していると熱中症になる可能性があります。喉が渇く前にこまめに水分塩分補給を行って下さい。
- (2) 入水中を除き、マスクを着用して下さい。マスクを外す場合は、他者への迷惑にもなりますので、会話は控えて下さい。
- (3) 常に十分な対人距離（1～2m程度）をとって行動して下さい。
※但し、緊急時は即座にバディを手助けできる距離を保って下さい。
- (4) トイレなどの共用部の利用後は、必ず手洗いと手指の消毒を行って下さい。
- (5) 緊急時を除き、他者との接触は控えて下さい。
(接触を伴う、握手、ハイタッチ、ハグなど)
- (6) 新型コロナウイルスは、目から感染する場合があります。手で顔を擦らないことに加えて、メガネや感染防止用ゴーグルの着用などの飛沫感染防止に努めて下さい。
- (7) 体調不良となった場合は、活動を中止して下さい。
- (8) プールで行う場合、感染防止の観点から排水溝は触らないように注意して下さい。
- (9) マスクを外している際、咳やくしゃみが出る場合は、口を「肘で覆う」など、咳エチケットを徹底して下さい。
- (10) 吹き出し法によるスノーケルクリアを行う際は、飛沫感染防止の観点から、排出した水が他者にかからないよう、周囲に配慮して下さい。

3. 荷物の管理について

- (1) 活動場所において、衣類やタオルの「むき出し」での放置は感染のリスクを伴います。必ず袋等に収納して下さい。
- (2) 使用した器材（水中マスク、スノーケル、フィン、ウエットスーツ、ライフジャケット等）の持ち運び及び放置は、感染のリスクを伴います。必ずビニール袋等に入れて下さい。
- (3) 器材の洗浄については、感染防止の観点から洗い桶等は使用せず、流水で洗い流して下さい。また、使用した器材は自宅等に持ち帰ってからしっかり洗って下さい。
※スクーバ器材の除染と COVID-19 (DANJAPAN) を参照下さい。

https://www.danjapan.gr.jp/blog/disinfection_of_scuba_equipment_and_covid-19

※新型コロナウイルスに有効な界面活性剤が含まれている製品リストについては、独立行政法人 製品評価技術基盤機構のホームページを参照下さい。

<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>

4. シャワー及び更衣室について

- (1) 使用人数が制限されている場合は、施設の指示に従って下さい。
- (2) シャワー及び更衣以外の目的（飲食や休憩など）では使用しないで下さい。
- (3) 更衣後は速やかに退出して下さい。
更衣室に留まる時間を出来る限り短くする為、水着を着用しての集合や、更衣室に入る前に体や髪を十分拭くなどの工夫をして下さい。
- (4) 更衣室内での会話は控えて下さい。やむを得ず会話をする場合は、必ずマスクを着用して、必要最低限の会話にして下さい。
- (5) 感染防止の観点から、ドライヤーの使用は極力控えて下さい。
※施設により使用が禁止されている場合は、その指示に従って下さい。
- (6) 感染防止の観点から、共用となるロッカーの使用は極力控えて下さい。
※施設により使用が禁止されている場合は、その指示に従って下さい。

5. 食事について

- (1) 以下の注意事項を厳守して下さい。
 - ① 食事中はマスクを外すため、会話をしない。
 - ② 十分な対人距離（最低 1m、出来れば 2m以上）を確保する。
 - ③ 他者と食べ物の取り分けや、飲料の回し飲みをしない。
 - ④ ゴミは持ち帰る。または、施設が定めた場所に捨てる。

6. 宿泊について

- (1) 2名以上で宿泊する場合は、出来る限り相部屋は避け個室にして下さい。
また、友人の部屋に入室するなど、部屋間の出入りは避けて下さい。
- (2) 特に夜の時間など、感染のリスクが高いと言われている、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」での行動は避けて下さい。
- (3) 体調不良となった場合は、宿泊先のフロントへ内線にて連絡し、宿泊先の指示を仰いで下さい。※感染拡大防止の観点から、直接フロント等に行かないで下さい。

7. 帰宅後について

- (1) 帰宅後 14 日間は、毎身体温を計測し、熱、咳、下痢、頭痛、息苦しさ、倦怠感などの体調不良および味覚や嗅覚に異変を感じたら、定められた機関に連絡をするとともに、スノーケリングツアーや講習に参加していた場合には、直ちに利用したショップまたは指導者へ連絡して下さい。

【指導者・ショップ向けの特記事項】

【活動にあたり気をつけていただきたいこと】に加え、以下のことに留意いただきますようお願い致します。※入水時を除き、マスクとゴーグル（またはフェイスシールド）を着用して下さい。

1. 来店時について

- (1) 入店時にて検温を行って下さい。
- (2) 消毒液で手指を消毒してから入店してもらうようお声かけ下さい。
- (3) ツアーまたは講習の場合は、「新型コロナウイルス感染症に係る健康チェックシート」に記入していただき回収して下さい。該当する項目があった場合には、活動はお断りして下さい。

2. 準備と片付けについて

- (1) 消毒液で手指を消毒してから作業にあたって下さい。
- (2) 作業に支障がでる場合を除き、感染防止手袋を着用して下さい。
- (3) こまめに手指の消毒を行って下さい。
- (4) 椅子やテーブル、筆記具などは消毒液で除菌を行って下さい。
- (5) レンタルのスノーケリング器材については、除菌液で除菌を行った後、真水で洗い流し乾燥させて下さい。（除菌せずに器材の使いまわしは避けて下さい）
※スクーバ器材の除染と COVID-19 (DANJAPAN) を参照下さい。

https://www.danjan.jp/blog/disinfection_of_scuba_equipment_and_covid-19

※新型コロナウイルスに有効な界面活性剤が含まれている製品リストについては、独立行政法人 製品評価技術基盤機構のホームページを参照下さい。

<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>

3. 店内または施設について

- (1) 入退出時には、消毒液で手指を消毒して下さい（消毒液は出入り口に設置して下さい）。また、この旨を参加者にも伝えて下さい。
- (2) 席は、密にならないよう間隔を空けて設置して下さい。
- (3) こまめに換気を行って下さい。
- (4) 会話をする場合は、必ずマスクを着用して、必要最低限の会話にして下さい。また、この旨を参加者にも伝えて下さい。
- (5) 休憩時には、手洗い及び消毒液で手指の除菌を行って下さい。また、この旨を参加者にも伝えて下さい。
- (6) 飲食時など、マスクを着用していないときの会話は控えて下さい。
※詳細は、「【活動にあたり気をつけていただきたいこと】<活動当日> 5. 食事について」を参照下さい。また、この旨を参加者にも伝えて下さい。
- (7) 衣類やタオルの「むき出し」での放置は感染のリスクを伴います。必ず袋等に収納して下さい。また、この旨を参加者にも伝えて下さい。

4. 実技指導及び引率について

- (1) 大声での会話は控えて下さい。
- (2) 常に十分な対人距離（1～2m程度）をとって行動して下さい。
※但し、緊急時は即座に対応できる距離を保って下さい。
- (3) 緊急時を除き、参加者と接触は避けて下さい。指導時など、やむを得ず接触する際には、必ずマリングローブや感染防止手袋等を着用して下さい。
※接触したマリングローブの洗浄につきましては、「【指導者・ショップ向けの特記事項】2. 準備と片付けについて (6)」を参照下さい。

5. 救急活動時について

- (1) 心肺停止傷病者に対して、胸骨圧迫にて心肺蘇生を行う（ハンズオンリーCPR）。
胸骨圧迫前に傷病者の口と鼻を衣類やタオル等で覆い、極力エアロゾルの拡散を防ぐ。
サージカルマスクも有効だが、傷病者への着用の際の感染防止に十分注意する。酸素キットがあれば合わせて使用します。
- (2) 救助する場合は、レスキューチューブにつかまらせるなど、極力接触をしないようにします。
接触した場合は、その後14日間、体調の変化に注意して活動及び生活を行って下さい。
- (3) 要救助者や傷病者の家族、近しい友人等に新型コロナウイルス感染症の疑いがある人がいるか確認する。CPRを実施する場合は、開始前に傷病者の関係者に確認する。後日、要救助者や傷病者に新型コロナウイルス感染症の疑いがあった場合は、連絡をもらえるよう依頼する。
- (4) 救急搬送する傷病者が新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、119番通報時に新型コロナウイルス感染症の疑いがある傷病者であることを確実に伝達して下さい。
- (5) 病院搬送後の傷病者が新型コロナウイルス感染症であることが判明した場合は、医療機関から連絡をもらえる体制を整えます。
- (6) 接触した要救助者、傷病者が、新型コロナウイルス感染症の疑いのあることが判明した場合は、救助に関わった者も疑似症患者として取り扱われる可能性もあります。
- (7) 要救助者や傷病者に接触する際は、対応中に目の防護具、マスク、感染防止手袋等を誤って離脱することのないよう十分注意して下さい。
- (8) 飛沫暴露含む、体液などが付着した衣類、目の防護具、マスク、感染防止手袋等の離脱時は感染暴露する事象を起こしやすいことから、十分に注意して下さい。
- (9) 有事が発生した場合において、会話などから、関係者から知り得た情報が第三者に漏れることのないようプライバシーの保護を含め情報管理の徹底を図って下さい。

【参考】

- ・ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン
（独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター）
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>
- ・ 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf
- ・ スポーツイベントの再開に向けた感染予防ガイドライン（スポーツ庁）
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline2.pdf>
- ・ 水泳競技会の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本水泳連盟）
<https://www.swim.or.jp/info/detail.php?i=2002>
- ・ 東京都特別水泳大会ガイドライン（東京都水泳協会）
http://tokyo-swim.org/guide/2020/tokubetsu/guideline_2008SW.pdf
- ・ COVID-19 とダイビング活動（DANJAPAN）
<https://www.danjapan.gr.jp/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19とダイビング活動（日本語版）.pdf>
- ・ スクーバ器材の除染と COVID-19（DANJAPAN）
https://www.danjapan.gr.jp/blog/disinfection_of_scuba_equipment_and_covid-19
- ・ 新型コロナウイルスに有効な界面活性剤が含まれている製品リスト
（独立行政法人 製品評価技術基盤機構）
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>

<ガイドライン作成>

日本スノーケリング協会

一般財団法人社会スポーツセンター

【新型コロナウイルス感染症に係る健康チェックシート】

氏名：

活動場所：

住所：

電話番号：

-

-

- 以下の項目を確認し、該当する箇所（「あり」または「なし」）を○で囲んで下さい。
- 当日の朝に記入し、1つでも「あり」と回答した箇所がありましたら、活動を取りやめて下さい。

記入日時	記入日：_____年 _____月_____日	記入時間：_____時_____分
体調管理チェック項目	体温	°C
	震え	あり ・ なし
	咳	あり ・ なし
	異常な息切れ	あり ・ なし
	胸の痛み	あり ・ なし
	痰	あり ・ なし
	喉の痛み	あり ・ なし
	鼻水	あり ・ なし
	頭痛	あり ・ なし
	下痢・嘔吐	あり ・ なし
	予期せぬ筋肉痛	あり ・ なし
味・匂いの異常	あり ・ なし	
行動調査項目	2週間以内の海外渡航	あり ・ なし
	2週間以内に海外から入国した人との濃厚接触	あり ・ なし
	感染者または感染の疑いのある人との濃厚接触	あり ・ なし
	37.5°C以上の発熱を含む、上記体調管理チェック項目に該当する症状の人との濃厚接触	あり ・ なし

※濃厚接触とは：1メートル以内かつ15分以上の接触。