

府中ジュニアラグビークラブ クラブ員 情報カード (年度)

学年：	氏名：	熱中症の 経験	年 月 頃	脳震とうの経験	年 月 頃
生年月日： / /	血液型	親の 連絡先	携帯電話：		続柄
入部・継続申込：未・済	保険加入： 未・済		e-mail：		
既往症など、クラブへ伝える事					

◆◆◆新型コロナウイルス 感染予防 チェックリスト◆◆◆

活動参加日から起算して2週間前までについて、以下の事項をご確認いただき、右ページの「新型コロナ感染対策チェック欄」に☑をしてください。

活動に参加する全ての方について、チェックをしてください。☑がない場合、活動に参加できません。

①	平熱を超える発熱（おおむね37度5分以上）はない
②	咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状はない
③	だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）はない
④	嗅覚や味覚の異常はない
⑤	体が重く感じる、疲れやすい等の症状はない
⑥	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はない
⑦	同居家族や身近な知人に感染が疑われる者はいない
⑧	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はない

活動参加時に持参するもの

①	セルフチェックシート	⑦	着替え
②	水筒	⑧	汗拭き用タオル
③	練習用ジャージ	⑨	マウスピース（中学生のみ）
④	ヘッドキャップ	⑩	アップ用Tシャツ（中学生のみ）
⑤	スパイクシューズ（金具のないもの）	⑪	キャップ（帽子、小学生・園児はクラブ指定の赤キャップ） 夏場は後ろ側に日よけがあるものを推奨（熱中症対策）
⑥	マスク	⑫	首に巻く冷却グッズ・タオルなど（熱中症対策）
その他、試合の時にはコーチの指示に従ってください		⑬	氷（氷嚢、凍ったペットボトルなど、小型のクーラーバッグに入れて持参）

活動への参加時、およびグラウンドでの注意事項（新型コロナウイルス対策）

①	活動参加にあたっては、クラブが定めたルールやコーチ・育成会学年リーダーの指示に従ってください。
②	他の参加者の方との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
③	こまめな手洗い（目安30秒）、アルコールなどによる消毒をしてください。
④	会話や応援などで大声を出さないでください。
⑤	マスクを着用してください。但し、トレーニング中の選手のマスクの着用は選手の判断によるものとします。 （マスク着用により十分な呼吸ができないことによる身体への影響の可能性があることや熱中症などには留意してください）
⑥	打合せ等をする場合は、3つの密を避けてください。（マスクの着用、なるべく屋外で行う）
⑦	移動は自動車の相乗りを避け、公共交通機関を利用する場合は混雑を避け、なるべく徒歩や自転車での移動を併用してください。
⑧	目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにしてください。
⑨	グラウンドで活動中に唾や痰をはくことは極力避けてください。
⑩	更衣室でシャワーを浴びたり、グラウンドで食事をしたりすることは避けてください。
⑪	水筒、ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップなどの個人の備品は、分かりやすく区別できるようにして、共用・使いまわしをしないでください。
⑫	栄養補給サプリメントを共用しないでください。
⑬	クラブ員・コーチ及び活動に参加したご家族が新型コロナウイルスへ感染した場合は、必ず育成会またはコーチ会を通じてチームへ速やかに報告してください。

