



# COVID-19 RECOMMENDATIONS

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

VERSION 1.0





## イントロダクション (はじめに)

COVID-19 の感染拡大は、私たちの生活とスポーツを劇的に変えました。世界中のトレーニング施設と競技会場は閉鎖されたままであり、私たちのスポーツ活動は中止を余儀なくされています。ITTF は、未来に目を向けて通常のトレーニングや競技練習の再開に向けたガイドラインを周知するためのロードマップを作成しました。これらのガイドラインは、現状の世界的な健康に関する非常事態においても、私たちの競技を楽しみ、参加し続けるために、将来、卓球という共有できる楽しさを取り戻すために、卓球に関わる全ての人々に推奨されています。

このガイドラインは、法的にまとめられたものではありませんが、COVID-19 の拡大に関して、世界中各地域の権威たちによって発せられた指針や法を補足するものとして役に立つものです。国家と地方の政府は継続的に制限と全ての方に正しく重んじられる必要がある段階的な社会の開放に関しての手引きを発し、更新しています。

私たちは、綿密に観察を行い、継続的に COVID-19 の感染拡大に関する状況を分析しています。現状を注視しながら、国家のガイドラインに従い、習慣を合わせていくことは、私たちにスポーツの練習を続けられるように、また徐々に通常のトレーニングや競技練習に戻れるようにしてくれるでしょう。これらのガイドラインの作成にあたり、私たちは世界保健機関 (WHO) のアドバイスに厳密に従っています。

## 本書の目的

ITTF は、卓球コミュニティにおける安全の慣行をアップデートすることに注力します。この書類は、通常のトレーニングプログラム、また自身の詳細な計画を展開することをとり戻す計画であり、選手、コーチ、クラブ、選手協会（NAs）を導き、手助けするものです。本書で推奨されている内容は、完全版ではないため、COVID-19 に関する新しい情報を入手した場合、変更になる可能性があります。またまた、ITTF は卓球活動中に COVID-19 に感染する可能性については責任を負いません。

## 本書の適用範囲

これらのガイドラインは制限なく世界中の卓球競技に関連するいかなる個人または組織に対して適用可能です。

- 大陸連盟
- 全国協会
- 選手
- アントラージュ
- コーチ
- 職員
- 管理スタッフ
- 医療スタッフ
- ボランティア
- その他、卓球に関連する役割を持つ者（個人、組織とも）

## トレーニングと競技への復帰までのフェーズ

### フェーズ 1

### ロックダウン

公的機関が COVID-19 の拡散を防止するためにロックダウン措置を導入している場合、公的機関の要請によりトレーニング施設や競技施設は閉鎖され、必要不可欠な作業のみが許可されます。

#### ■ トレーニング

1. 自宅でのパーソナルトレーニング-自宅卓球をしている人の卓球トレーニング、TT ロボットを使用している人のフィジカルトレーニング、メンタルトレーニング
2. オンラインミーティングプラットフォームを介して利用可能なオンラインコーチングのみ。
3. 生活空間と競技器具の共通清掃手順 - 消毒剤の使用、汚染された表面との接触を防ぐための適切な個人用保護具（手袋、フェイスマスクなど）の着用。
4. 外出は重要な仕事や用事のためのみにとどめ、公共の場にいるときは感染予防対策に従うこと。

#### ■ 競技大会

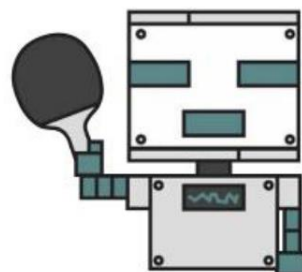
特記事項なし

#### ■ 事務所

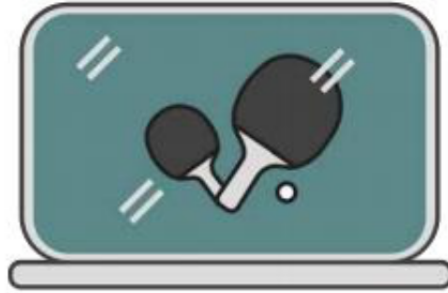
1. 必要な作業のためだけに外出をし、公共の場では感染予防のための対策をしましょう。
2. オフィススペースと作業機器の共通の清掃手順 - 消毒剤の使用、汚染した表面との接触を防ぐための適切な個人用保護具（手袋、フェイスマスクなど）の着用。
3. 同僚との会話時に「ソーシャルディスタンス」を保つこと - 約 2 メートルの距離を保つ

#### ■ 会議

オンラインで開催すること。



## ■ビデオを含むオンラインセッションの安全対策



オンラインコーチングやミーティングが自宅での仕事やトレーニングに必須なツールになりつつあるため、安全対策を講じる必要があります。これらは、すでに設置されているセーフガードポリシーに基づいており、ウェブカメラが使用されるオンライン環境にも適応させる必要があります。遵守すべき最低限の要素は以下の通りです。

### 1. 全てのセッション

- ・ビデオを介して行われるセッションでは、背景に写る家族等も含めて、適切な服装を着用してください。
- ・背景に写る家族を含め、プロとしてふさわしく、適切な言葉遣いをしてください。
- ・使用するコンピュータは、オンラインセッションに適した場所に設置し、可能であれば、ぼかした背景を使用してください。
- ・オンラインコーチングを行う場合、ライブセッションは、通常のトレーニング環境で行う場合と同様に、適度な時間の長さで実施するようにしてください。
- ・参加者は、特別な状況でのウェブカメラ使用に際してリスクを評価するようにしてください。

### 2. 子供が参加する場合の追加措置

- ・事前に保護者の同意を得るようにしてください。
- ・保護者の同意を得たうえで、セッションを記録・保存するようにしてください。
- ・子供との1対1のセッションは可能な限り避けるようにしてください。
- ・コーチと青少年は、適切な服装を着用してください。

## フェーズ 2

### 封鎖措置の部分的な緩和

公的機関が新型コロナウイルス蔓延防止のために封鎖措置を導入している場合、トレーニング施設や大会施設も閉鎖されたままです。しかし、職場への出社が可能になり、不要不急の用事であっても外出ができるようになるかもしれません。

#### ■ トレーニング

フェーズ 1 を参照ください。

#### ■ 大会

なし

#### ■ オフィス

1. 共有オフィスで働く従業員がオフィスに戻る前には、地域の保健当局のガイドラインに従うか、または WHO が定めた過去 14 日間新型コロナウイルスの症状がないことを示す必要があります。
2. 従業員に症状がある場合、共有のオフィスでの業務を控え、自宅にいる必要があります。
3. オフィスと作業道具の消毒を徹底してください。消毒剤を使用し、適切な個人保護具（手袋、マスク等）を着用して、汚染された表面との接触を避けてください。
4. 従業員間で物理的な距離（約 2 メートル）を保ってください。

#### ■ 会議

オンライン会議と対面での会議が可能です。対面での会議の場合、狭い空間を避け、出席者間で物理的な距離（約 2 メートル）を保ってください。

## フェーズ 3

### トレーニング施設の利用再開

封鎖措置が部分的に解除されている場合、小人数での活動に限り、トレーニング施設が開放されるかもしれません。大会は中断されたままで、移動は制限されています。トレーニング施設では、感染した場合の追跡のために、1日ごとに全参加者の記録を保管する必要があります。

#### ■ トレーニング

グループトレーニングに参加する選手、コーチ、スタッフへの推奨事項：

1. スポーツやレジャー施設に入ることが許可されている小人数の正確な数は、自治体の指示に基づいている必要があります。それには上限があります。時間や参加人数に上限を設けないオープンなトレーニングの実施は出来ません。
2. 可能であれば、感染時に合併症のリスクが高い人へ、保護対策を強化した個別のトレーニングスペースを提供してください。
3. トレーニング施設に出入りする際は、手洗いを徹底してください。可能であれば、トレーニング会場の各所に手指用の消毒剤を用意してください。
4. 参加者間で手を触れたり、握手をしたりしないでください。また、「ソーシャルディスタンス」のルールを遵守してください。
5. 靴の消毒のために、会場の入り口に湿った消毒マットを配置する必要があります。
6. 可能であれば、施設内の密閉された場所（オフィス、更衣室、廊下等）に対して、2時間ごとに換気を実施してください。これは、施設利用者の交代前にも実施する必要があります。
7. 参加者は、地域の保健当局のガイドラインに従うか、または WHO が定めた過去 14 日間新型コロナウイルスの症状がないことを示す必要があります。
8. 新型コロナウイルスへの感染が文書化されている書類を持っている人は、トレーニングに参加するために、承認された医療専門家からの許可が必要です。



9. 可能な限り、参加者はグループトレーニングを開始する 14 日前に目的のトレーニング場所にいることを目指し、そしてこの期間は遠方への移動を避けてください。これにより新型コロナウイルスがトレーニンググループに持ち込まれるリスクが大幅に減少します。
10. 感染した個人との接触を断ち切るようにしてください。新型コロナウイルスの兆候と症状は異なる場合があります。選手、コーチ、およびスタッフは、グループトレーニングを開始する前の 14 日間、病気の人と密接に接触してはなりません。この推奨事項を守ることで、新型コロナウイルスを持っている可能性があるが症状が全く出ていない人が新型コロナウイルスをトレーニンググループに持ち込むリスクが軽減されます。
11. 適切な呼吸衛生を実践してください。
  - ・咳やくしゃみをするときは、ひじを曲げて、またはティッシュで口や鼻を覆ってください。
  - ・使用済みマスクはすぐに処分し、手を洗ってください。
12. 「ソーシャルディスタンス」の対策は可能な限り支持してください。
  - ・参加者間の距離は WHO のアドバイスに応じて常に最低 1m に保たれるべきですが、可能な限り 2m のソーシャルディスタンスを維持することを推奨します。
  - ・参加者は、挨拶や祝賀会での握手、抱擁等の触れ合いを控えてください。
  - ・ダブルス練習は避けてください。
  - ・マルチボールトレーニングを採用してください。
  - ・コーチだけがボールに触れるようにしてください
  - ・ボールが他のボールと混ざらないように、エリアを確保してください。
13. 競技場は、少なくとも 5mx12m の面積があり、障壁で囲まれている必要があります。コートとコートの間には少なくとも 2m のスペースを確保し、1 つの卓球コートあたり最大 2 人とするをお勧めします。コーチは施設内にいる場合がありますが、コートの外にいるようにしてください。障壁のないトレーニング施設の場合、マネージャーは台と台の間に即席で区切りを作ることができます。
14. 練習中、コーチは参加者と必要とされている物理的な距離を維持し、適切な個人用防護具に関する地方自治体のガイドラインに従うようにしてください。
15. 継続的な消毒と予防対策をおこなってください。地方自治体の指示に従って、装置の洗浄、手洗い、防護具の着用等)





16. 公共のシャワーや更衣室などの施設は、使用を避けてください。
17. 各機器を共有して使用せず、次の手順を順守してください：
- ・ラケットの共有は避けてください。ラケットは個人で使用してください。
  - ・ボールは同じ台では一人だけが触れるようにしてください。このため、ボールには明確なマークを付け、各プレイヤーが自分のボールでのみサーブを行うようにしてください。卓球ロボットの使用には、複数の人がボールを扱う必要がないように、専用のボールを用意し、できれば手ではなくネットでボールを集めることを推奨します。
  - ・粘着系のラバーに息をかけないようにしてください。
  - ・テーブル横の配置換えをしないでください。
  - ・練習中、手でテーブルに触れたり、テーブルを掃除したりしないようにしてください。
  - ・卓球ロボットを使用する場合、各プレイヤーは明確にマークされたボールの独自のセットを使用し、自身が使用したボールを責任を持って回収することで、複数の人がそれらに触れないようにしてください。
  - ・すべての人が自身の衛生用品を使用します。
  - ・非接触の状態ですべてのプレイヤーが交代するために、トレーニンググループ間の交代時には少なくとも 10 分の時間枠を持ってください。
  - ・施設が卓球専用ではなく、テーブルと壁を毎回移動する必要がある場合は、移動可能な機器の設置と解体に専任を任命する必要があります。任命された人は、少なくとも機器に触れる前後に適切な手洗い方法を実践する必要があります。また、この作業を行うときは、フェイスマスクと手袋を使用することを推奨します。
18. 参加者全員が自分のボトルとスナックを持参してください。また、短い休憩中でも身体的な距離を維持するようにしてください。
19. 参加者は可能な限り、トレーニング会場と自宅に行き来する際に公共交通機関の使用を避けてください。



追加の推奨事項：

- 感染予防策を継続的に行い、参加者間の感染リスクを最小限に抑えてください。（こまめな手洗い、顔に触れないようにする、咳をするときは口を覆う等）
- 全ての参加者は、新型コロナウイルスの症状がないか毎日セルフチェックをする必要があります。症状のある参加者は練習に参加せず、コーチ、スタッフ、および医療関係者へ申告し、毎日症状の記録を付けてください。
- コーチやスタッフは選手の体調を確認し、症状のある選手がいればトレーニングへの参加は控えるようにしてください。个人防护具や予防用品はすぐに利用できるようにしておいてください。（手の消毒液、ティッシュ、フェイスシールド等）
- 小人数でのトレーニングは、屋外または広い屋内で実施してください。

■大会

特記事項なし

■オフィス

フェーズ 2 を参照してください。

■打合せ

フェーズ 2 を参照してください。

## フェーズ 4

### トレーニングと大会が実施できる段階

封鎖措置が部分的に解除されている場合、小人数での活動に限り、トレーニング施設が開放されるかもしれません。地域での大会は、限られた観客数で小規模に行われることがあります。トレーニングや大会会場では、感染した場合の追跡のために、1 日ごとに全参加者の記録を保管する必要があります。

#### ■ トレーニング

フェーズ 3 を参照してください。

#### ■ 大会

地域での大会のみ開催できます。参加者による海外移動は禁止です。

#### 1. 参加者

- 参加者は、WHO による過去 14 日間新型コロナウイルスの症状が無いかの確認や、各自治体のガイドラインに従ってください。
- 新型コロナウイルスへの感染が文書化されている書類を持っている人は、大会に参加するために、承認された医療専門家からの許可が必要です。
- トレーニング施設に出入りする際は、手洗いや道具の消毒などを徹底し、自治体による追加の指示に従ってください。
- 全参加者は自分用のマスクを携帯し、自治体やイベント主催者の指示に従って使用してください。
- 参加者間で手を触れたり、握手をしないでください。社会的距離を遵守してください。
- 感染予防のために、以下の行動を徹底してください。
  - 咳やくしゃみをするときは、肘を曲げ、口と鼻を覆ってください。
  - 使用済みのティッシュはすぐに処分し、手を洗ってください。

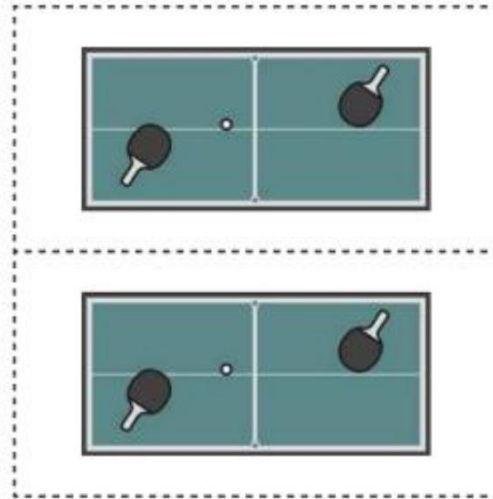


- ・可能であれば、移動は団体ではなく個人で行なってください。
- ・更衣室を閉鎖したままにしてください。参加者は試合の準備ができた状態で到着し、可能な限りすぐに会場に向けて出発します。競技会場での共用施設の利用は避けるか、使用時間を大幅に削減するようにしてください。
- ・スケジュール表に従って別々のホールでウォームアップをしてください。ソーシャルディスタンスを維持しながら、全ての選手が対応できるように、ウォームアップの時間を短縮するように心がけてください。
- ・バスルームなど、物理的な接触が避けられない場合は、共有エリアで予防慣行を実施してください。
- ・各種機器の共有はしないでください。
- ・審判員は適宜各地域の保健当局に従って、会場でマスクと手袋を着用してください

## 2. 主催者とスタッフ

- ・地方自治体によって発行されたすべてのアドバイスとガイダンスを確実に遵守してください。
- ・過去 14 日間に COVID-19 の症状が見えた人が該当の競技会に参加またはスタッフとして作業することを許可されていないこと、および COVID-19 を発症する以前の感染症の可能性が医療専門家によってクリアにされていることを確認してください。
- ・靴の消毒を容易にするために、会場の各入口に湿った消毒マットを設置してください。
- ・2 時間ごとに、可能な限り、敷地内のすべての閉じた領域（オフィス、更衣室、廊下など）を換気してください。これは、会場内の出席者の切り替え前にも行う必要があります。
- ・地方自治体のガイダンスに基づいて、観客をイベントに参加させるリスクを評価し、ドアを閉めた状態でプレーするかどうかを決定してください。
- ・観客が会場に立ち入ることを許可された場合は、地方自治体のガイダンスに従って、ソーシャルディスタンスを維持できることを確認してください。これにより、収容可能な観客数は減少する可能性があります。
- ・ラケットの測定は行われません。
- ・イベント時のアンチドーピング手順に関して、WADA（世界アンチドーピングエージェンシー）が定めたガイドラインに従ってください。
- ・すべての抽選はオンラインで行われます。
- ・事前に、試合中に着用するシャツの色をオンラインで選択してください（オンラインで）；

- ・コートエリアで社会的距離を維持できることを確認します。下記も含まれます。：
  - ・個人間で 2m の距離を確保できるように、レイアウトを検討してください。
  - ・全ての人々がフェイスマスク状の PPE を着用してください。主催者は、可能であれば、参加者にフェイスマスクを十分に提供してください。
  
- ・必要最低限の、守るべき実施要項：
  - ・ソーシャルディスタンスを守りながら、会場に立ち入ってください。
  - ・ソーシャルディスタンスを保つため、発表はボックス内で行なってください。
  - ・握手は控えてください。
  - ・コイントスは、審判が着席し、プレーヤーが両サイドにいる状態で行なってください。
  - ・プレイテーブルにタイムアウトのサインを置くことはできません。代わりに、審判員のテーブルに置かれた審判員と小さな看板によってのみ合図が可能です。
  - ・休憩用のタオルについて：
    - ・タオルは、表面の拭き取りには使用せず、自分の手と顔を拭くときのみ使用してください。
    - ・プレーヤーごとに 1 つのボックスのみで、ゲーム間での交換はありません。
  
- ・プレイフィールドでソーシャルディスタンスを保つための措置を遵守してください。下記も含まれます：
  - ・コート間で少なくとも 2m の距離を確保するために、テーブルの数が少ないレイアウトを検討してください。
  - ・審判員、プレーヤー、およびボランティアの間の距離を確保するために、より大きなボックスを用意し、常に 2m 以上の距離を保つようにしてください。
  - ・競技場でのコーチとプレーヤーの間の距離が常に 2m 以上とれるようにしてください。必要に応じて、コートの周囲の、さらに遠くに椅子を配置するようにしてください。
  - ・マルチボールシステムは実施しません。
  - ・審判員から離れた場所にタオルの箱を配置し、ソーシャルディスタンスを維持するようにしてください。
  - ・共用の給水器ではなく、密封されたボトル入りの飲料を提供してください。



- ・現場の医師は、十分な個人防護具が提供されていること、新型コロナウイルスに対する訓練を受けていることを確認してください。
- ・施設内に新型コロナウイルスの疑いのある人のための隔離室を設置してください。
- ・継続的な消毒と感染予防（自治体の指示に基づく、道具の洗浄、手洗い、保護具の着用）を実施してください。
- ・全スタッフは他人との間に少なくとも 2m の距離を保つようにしてください。
- ・全スタッフは感染防止の取り組みについて説明を受け、それらを徹底してください。
- ・施設の各所に手指用の消毒剤を設置してください。
- ・共有エリア（トイレ、ラケットコントロール、食堂など）には、他人との適切な距離を保つための表示を行ってください。

### 3. 観客とメディア

新型コロナウイルス対策に関する自治体の指示に従い、イベント主催者が定めた全規則を遵守してください。

#### ■オフィス

フェーズ 2 を参照してください。

#### ■会議

フェーズ 2 を参照してください。

## フェーズ 5

### 通常のトレーニングと大会が実施できる段階

施設は再開され、活動人数に制限はありません。また、職場も再開されています。トレーニング施設や大会施設では、感染した場合の追跡のために、1日ごとに全参加者の記録を保管する必要があります

#### ■ トレーニング

1. 参加者は、地域の保健当局のガイドラインに従うか、または WHO が定めた過去 14 日間新型コロナウイルスの症状がないことを示す必要があります。
2. 新型コロナウイルスへの感染が文書化されている書類を持っている人は、トレーニングに参加するために、承認された医療専門家からの許可が必要です。
3. 可能な限り、参加者はグループトレーニングの開始 14 日前にトレーニング施設にいるようにし、私用での長距離移動は避けてください。これにより、トレーニンググループに新型コロナウイルスが持ち込まれるリスクを最小限にすることができます。
4. 選手、コーチ、スタッフは、グループトレーニング開始前の 14 日間、病気の人と接触してはいけません。これにより、新型コロナウイルスに感染している無症状の人が新型コロナウイルスをトレーニンググループに持ち込むリスクを軽減することができます。
5. トレーニング施設に出入りする際は、手洗いや道具の消毒などを徹底し、自治体による追加の指示に従ってください。また、トレーニング会場の各所に手指用の消毒剤を用意してください。
6. 感染予防のために、以下の行動を引き続き徹底してください。
  - い。咳やくしゃみをするときは、肘を曲げ、口と鼻を覆ってください。
  - い。使用済みのティッシュはすぐに処分し、手を洗ってください。
7. 共有エリア（浴室、更衣室など）では、不必要な身体的接触を避け、衛生に配慮して行動し、予防を継続してください。



8. 使用の前後には、器具を消毒してください。ボールは使用後に清潔にしてください。
9. 自分の衛生用品を使用してください。訪問者は、全員手を洗うようにしてください。

追加の推奨事項：

- ・継続的な予防策を講じ、参加者間の感染リスクを最小限に抑えてください（頻繁な手洗い、顔に触れないようにする、咳をするときは口を覆うなど）。
- ・参加者は全員、新型コロナウイルス感染の症状がないか、毎日セルフチェックをしてください。  
感染の症状がある参加者は、練習への参加を避け、コーチ、スタッフ、医療従事者に知らせてください。毎日、症状を記録するようにしてください。
- ・コーチ、スタッフは選手の症状を監視し、症状のある選手を練習から外すようにしてください。個人防護具や予防用品（手指消毒剤、顔用のティッシュ、顔を覆うものなど）はすぐに使用可能な状態にしておいてください。
- ・通常のグループ練習は様々な場所で行い、常に適切な衛生状態とするよう遵守してください。
- ・各種機具は、他の人が使用する前に、しっかりと消毒してください。自分の衛生用品の使用が奨励されていますが、消毒スプレーや手指消毒剤は、練習の開催者や施設が用意します。
- ・通常の練習は再開することができます。

## ■大会

感染症対策に関する新しい事実が分かった場合や、大きなグループで感染が再拡大した場合は、大会用に新しいルールが作られます。地方自治体の要請に加えて、必要に応じてガイドラインが策定されます。ITTF およびその他の大会当局は、地方の大会組織委員会と緊密に連携する必要があります。更なる衛生的な行動と感染予防策を確認し、今後の全ての大会や活動で実施する必要があります。（咳エチケットを積極的に行うなど）

国際大会が開催されるようになれば、全ての参加者は渡航の7日前に診断を受け、通関のための医療診断書を用意するよう求められる場合があります。

渡航期間中、以下の領域ではフェーズ4に記載のソーシャルディスタンスを保ってください。

### 1. 旅行（遠征）

- ・可能な限り、グループでの旅行は避けるようにしてください。
- ・国際大会では、LOC が送迎を手配している場合、バスに乗車する人は常にマスクを着用してください。人と人の距離が近い場合は、ソーシャルディスタンスを取るよう求められることがあります。
- ・バスは1日2回消毒することを推奨します。



## 2. ホテル、宿、大会施設

- ・国際大会の場合、LOC が提供する公式ホスピタリティパッケージは、1つのホテルに限定されます。公式ホスピタリティパッケージは、必要とみなされた場合は必須です。公式パッケージを選択しない参加者は、滞在場所の登録を要求される可能性があり、常に外部との接触を最小限に抑える必要があります。
- ・施設に入る前に、体温を測ってください。
- ・施設内のトイレは頻繁に掃除される必要があります。

## 3. 大会運営

移動期間中、大会や練習の運営が必要に応じて調整されます。

## 4. プロトコール

試合の手順を制限する必要があります。マルチボールシステムは、実行されない可能性があります。

## 5. 食事場所

- ・ホテルや施設では、食事用に指定されたエリアや部屋で食事をしてください。
- ・ホテルで食事が提供される場合、公の場所と分けられた場所で食事をしてください。
- ・国ごとに定められたテーブルで距離をとって食事をしてください。

## 6. 試合場所

- ・放送エリアのテーブルはできれば最低でも2mの距離を開けてください。
- ・地方大会では、試合前にボールを選ぶことは認められません。

・国際試合では、試合のボール選択は以下の条件に基づいて行うこと：

- 1) コールエリアにはハンドサニタイザー（手指消毒液等）があるので、選手はボールを選択する前に手を消毒する。
- 2) 選手はボール選択の間マスクを付ける。

#### 7. 公式/ 認定エリア：

・座席は 3 席おきに座り、1 列ごとに空席の列を作る。

#### 8. スタッフエリア：

・テクニカルデスクの座席は WHO の助言に従い、常時必ず 1m 以上保つ必要がありますが、可能な限り 2m 以上の身体的距離を保つ事を推奨します。

#### 9. 報道エリア：

・メディア観覧席およびメディアセンターの座席は WHO の助言に従い、常時必ず 1m 以上保つ必要がありますが、可能な限り 2m 以上の身体的距離を保つ事を推奨します。

#### 10. アンチドーピングエリ

ア・特記事項なし。

#### ■オフィス

フェーズ 2 を参照してください。

#### ■会議

フェーズ 2 を参照してください。

## フェーズ 6 予防策

COVID-19 の治療法またはワクチンが確立された場合

- i . 選手、コーチ、スタッフは COVID-19 の予防接種を受けてください。
- ii . COVID-19 の予防策、適切な呼吸衛生に関して卓球に関わるコミュニティのメンバーへ継続的に教育を実施してください。
- iii . 良好な衛生実践を実行し促進し継続するために、頻繁な手洗いをを行い、顔を触ることを避け、咳をする際には手を口に当てるようにしてください。
- iv . トレーニング前後および最中には、頻繁な消毒を行うようにしてください。

