

安全にプレーして、気を付けましょう！

ITTF

個人でできる衛生・予防



定期的に手を洗いましょう。特にラケットなどの道具に触れたときはよく洗いましょう。手を洗う前に顔に触れることは避けましょう。



公共の場ではマスクを着用し必要に応じて定期的にマスクを交換しましょう。



衛生的な呼吸方法を実践しましょう。咳やくしゃみをする時は、手やティッシュで口と鼻を覆いましょう。使用済みのティッシュはすぐに捨てて、手を洗いましょう。

他の選手や参加者と握手をしないようにしてください。代わりに、うなずきや手を振ることで、友好的なコミュニケーションをとりましょう！



会場や練習時にできる予防



全ての練習場や、競技場などの場で手指の消毒液を設置してください。手指は定期的に消毒しましょう。選手は自分のボールとボトルを用意しましょう。

他の人との距離を2メートル空けましょう。



会場の入り口には、靴の殺菌をするために湿った消毒マットを設置しましょう。



チェンジエンド（コートの変更）をしないでください。卓球台の上で手を拭かないようにしてください。卓球台同士は距離をよく空けるようにしましょう。



ボールに触れる人が一人で済むように、マルチボールを導入しましょう。



初期の段階では、通知が発せられるまではダブルスでのプレーをなるべく避けましょう。



前のゲームで使用されていた卓球台を使用する前に、10分間待ちましょう。卓球台は、使用前に毎回掃除する必要があります。



全ての部屋や廊下は2時間ごと、または団体が入り替わるごとに換気しましょう。

体調不良を感じたら



体調が悪いと感じたら、家で安静にし、自主隔離をするようにしましょう。



過去14日間に新型コロナウイルスの症状がみられた人は試合に参加できません。参加者は、集団トレーニングの前の14日間には会場入りし、長距離の移動を控え、集団への感染を持ち込むリスクを予防する必要があります。