



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 飯塚 幸雄

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 望月 090・4757・4414

牛久ウオーキングクラブ例会への参加について

新型コロナ感染予防対策として、マスクの着用、非接触体温計にて検温し 37.5℃以上ある場合は参加をお控えいただきます。

9 月定例会など

開催日	例会・コースなど
2日(水)	イオンモール土浦 館内ウオーク ・開催かどうか要確認(関係者には電話連絡)
6日(日)	ひたち野牛久駅コース 8km ・集合時間: 7時00分 ・集合場所: 中央生涯学習センター
6日(日)	・ 運営委員会 、PM13:30~
13日(日)	・ 駅からウオーキング ~古代ロマンを想い 恋瀬の秋風に歩くII~ 自由歩行 9.5km ・集合場所: 牛久駅改札口 ○マスク・UWC帽子着用 ○昼食弁当持参 or 現地調達 ・集合時間: 8時15分、8:29 発下り(勝田行) 分散乗車→高浜(9:01)着、ストレッチ→舟塚山古墳→恋瀬川→R6 ロードサイド休憩所→常陸国総社宮→石岡商店街→石岡駅 12:00頃、現地解散・自由昼食
20日(日)	例会休み(第3日曜日)
27日(日)	田宮公園コース 6.0km ・集合時間: 7時00分 ・集合場所: 中央生涯学習センター

7月から9月はBグループ担当の予定でしたが、コロナ予防を期して3密を避けるため、小集団に分けざるを得ないため、当分の間、A・B 両グループ合同で分担して歩行の補助を行いたいと思います。

念のためAグループはリーダー藤田、サブリーダー菅沢、大平、鈴木(俊)、井坂、大久保、西村が担当です。Bグループはリーダー入江、サブリーダー鈴木(広)、坂本、渡辺、竹内、井上、海老原、栗原が担当です。なお、指導員等の有資格者の方は各集団歩行の指導に当たって下さるようお願いいたします。

裏面あり「IWA 新型コロナ感染防止対策指針」です

令和2年10月の予定

- ・4日(日)例会実施(いばらき元気ウオークはコロナ予防のため中止)、コースは次回運営委で決定
- ・4日(日)13:30~運営委員会
- ・4日(日)取手利根川ウオーク(中止)
- ・7日(水)イオンモール土浦(実施有無の確認)
- ・11日(日) イヤーラウンドウオーク牛久市大会 (サワムラヤ靴店さんと協議の上、イヤーラウンドウオークか例会のいずれか実施[コース未定])
- ・18日(日) 例会休み(第3日曜日)
- ・27日(日)一般向けウオーキング教室(中止)
- ・27日(日)牛久沼かっぱの小径 (例会実施)10.5km

当面の例会について(コロナと熱中症の予防)

新型コロナウイルス感染防止対策上、当面は以下の方針で例会を行います。

- ①原則集合場所を中央生涯学習センターとし、出発地までの、車による相乗り移動は控える
- ②3密状態を作らないようにするため、小グループ歩行とし各人の間隔を2m離すようにし(social distance)、小グループ毎にリーダーを指名する
- ③グループ毎に10m程度の間隔を空ける
- ④極力一列歩行とする
- ⑤延期され検討課題であった今年度のバスハイクは市のバスが借りられないため、民間バス2台では経費が嵩み、1台での実施では密接を避けられないので今年度は実施しないことにしました。

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染症予防の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」を実践することが求められています。

茨城県保健福祉部疾病対策課 健康危機管理対策室引用

◆「新しい生活様式」における 熱中症予防の行動のポイント

屋外で人との距離(2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用している場合は、強い負荷の作業・運動は避けましょう。

ウォーキング再開にあたり

IWA新型コロナ感染防止対策指針

NPO法人茨城県ウォーキング協会

会長 深見 博

指導部

趣 旨

新型コロナ感染拡大終息の見えない中、ウォーキングを再開するにあたり一般参加者・会員の健康と安全を守り身体的及び精神的な健康を維持するために、NPO法人茨城県ウォーキング協会(IWA)は新型コロナ感染防止対策指針に基づきウォーキングを実施するものとする。当面は会員を対象とする。

【例会ウォーキング実施条件】

- 1、コース設定は所在地各団体の周辺地域とし、参加募集は当面会員を対象とする。
- 2、公共機関による移動コースの参加は極力避ける。
- 3、自家用車で乗合の参加は原則として止める。但し乗合の場合は三密を避ける対策を取る。
- 4、対策準備品:マスク・消毒液・非接触体温計・(除菌ウェットティッシュ)など原則とする。
- 5、団体主催者は若干の予備マスクを用意する。

【防止対策内容】

NO	開催手順	防止対策内容
1	集合エリア	<ol style="list-style-type: none"> 1、スタッフは事前にマスク着用・検温・手消毒して参加者を待つ 2、参加者はマスク着用、手を消毒液で消毒する。 3、非接触体温計で測り37.5度以下を参加者とする。 4、参加者は人との間隔1m～2mを取り受付まで待機する。 5、会話の際は、互いにマスクを着用する。
2	受 付	<ol style="list-style-type: none"> 1、受付担当者はマスク着用、又は担当用フェイスガードを付ける。但し共有はしない。共有する場合はフェイスガードを消毒して使う。出来れば受付担当者専用とする。 2、受付は1列で整列、1m以上の人との間隔を取る。 3、会員名簿で速やかに受付をする。また参加者名簿を保管する。 4、地図&資料などは手渡しせず、ベンチなどへ置いて各自参加者にとって貰う。 5、受付終了者は、間隔(1m以上)取って待機する。会話は極力しないようにする。
3	挨拶・連絡事項	<ol style="list-style-type: none"> 1、挨拶者または連絡担当者は事前にメモを纏めて配布するか又はマスクをして簡単明瞭に説明し時間の短縮を計る。 2、コース説明は説明者と参加者の間隔(2m以上)取り、また参加者は人との間隔を取り密にならぬように挨拶者の方向を向く。 3、マイクの使用は感染リスクが高いので共有は避ける。共有する場合はマイクを消毒して使用する。
4	ストレッチ体系	<ol style="list-style-type: none"> 1、ストレッチ体系は従来通りの人と人が干渉しない体系を取り行う。 2、指揮者は、余り大声を出さないようにして簡単に行う。 3、ストレッチ終了後、密にならぬようスタッフは注意喚起をする。
5	隊列・スタート	<ol style="list-style-type: none"> 1、班編成は8人～10人以内を原則とする。 2、各班の隊列は、基本的に1～2列縦隊とし、人との間隔は1m以上の隊列とする。 3、スタート時に密にならないよう参加者へスタッフは注意喚起する。
6	ウォーキングコース歩行隊列・間隔・信号待ち・横断歩道・休憩	<ol style="list-style-type: none"> 1、ウォーキングコースは、5Km～8Kmとして昼食は自粛する。 昼食時は感染のリスクが高いので避ける。 2、隊列はスタート隊列に同じ、但し歩道あり・歩道なしのコース状況により、隊列は1列縦隊・2列縦隊と臨機応変にスタッフは密にならぬよう注意する。 3、信号待ち・横断歩道などは特に密集・密接を避けるよう2～3名スタッフを配置して参加者へ注意喚起をする。 4、休憩時に水分補給と一斉にマスクを一時外して対面を避けて新鮮な空気を入れて、深呼吸などを行い熱中症対策を取る。 5、トイレの利用は比較的安全な公共施設を利用する。 6、間隔をあけて歩行するために班のリーダー並びに役員配置を確定しておく。 7、各班のリーダーは、参加者の体調異変を感じたら会長&担当リーダーへ状況を報告して、体調の確認や対策を講じる。 8、各班と班の距離は5m～7mの間隔とする。
7	フィニッシュ・集合	<ol style="list-style-type: none"> 1、参加者は密にならぬよう人との間隔(1m以上)をとり集合する。 2、参加者へ非接触体温計で測定37.5度以下であるか体調を確認する。 3、挨拶・連絡事項は、NO3の要領による。 4、クールダウンは、ストレッチの要領で行う。 5、IVV・パスポート押印の担当者を決めて行う。担当者名記録を残して置く。 6、解散

※ 例会ウォーキング開催時は、IWA新型コロナ感染防止対策指針を必ず責任者並びに担当リーダーは携帯する。