

第 23 回立山登山マラニック COVID-19 対策

2020 年 8 月

立山登山マラニック実行委員会 2020

0) はじめに

2020 年 1 月に初めて発見された新型コロナウイルスが猛威を振るい、瞬く間に世界を席卷しました。日本では 4 月に「緊急事態宣言」と感染予防方針が出され、一人ひとりが危機意識をもつことでオーバーシュートを回避し、5 月からは、『新しい生活様式』、『with コロナ』の模索の時代に入りました。

人の動きが活動的になると同時に感染者も現時点では、増加していますが、「緊急事態宣言」の中で学んだ感染防止対策は、結果を残しており、人々の経済的活動や啓蒙活動は『新しい生活様式』を徹底することにより、『with コロナ』の時代を人間らしく生きることができると考えています。

立山登山マラニックは、単に順位、タイムを競う大会ではないので、選手、ボランティア、実行委員、応援・支援の皆様とともに、感染対策を最優先とし「選手を雄山山頂に立ってもらいたい」、そんな熱い気持ちから第 23 回立山登山マラニックを開催しました。

具体的な感染対策を以下に記載しました。

1) 基本的な対応＝「新しい生活様式の確実な実践」

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の 3 つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

人との間隔は、できるだけ 2 m（最低 1 m）空ける。

会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。

家に帰ったらまず手や顔を洗う。

手洗いは、石けんで 30 秒程度丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

まめに手洗い・手指、手首までの消毒

咳エチケットの徹底

こまめに換気（エアコン併用で室温を 28℃以下に）

身体的距離の確保

「3密」の回避（密集、密接、密閉）

- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

2) 大会前 選手の心得

- 大会前2週間の健康管理を主催者の用意する「感染症対策チェックシート」をもとに行い、発熱（37.5度以上）や体調不良（咳・咽頭痛などの症状、嗅覚や味覚の異常など）を記録します。異常があった場合は、出場を辞退します。
- 大会前2週間の接待を伴う飲食店、カラオケ、ライブなどの三密空間に出掛けていないことを誓います。
- 大会前2週間に、新型コロナウイルス感染症と診断された者との濃厚接触がないことを誓います。
- 大会前2週間に、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、地域などへの渡航または当該在住者との濃厚接触がないことを誓います。

3) 競技中の選手の心得

- できるだけ約2m以上ソーシャルディスタンスを保って走行、歩行する。
- 追い抜き、追い越しは、できるだけ両者の同意のもと行い、約2mの間で接近する場合は、所持したマスクで、口と鼻を覆うこと。
- 約2m以内にボランティア・応援の方を確認した場合は、所持したマスクで口と鼻を覆うこと。
- 競技中は、原則指定のトイレを利用し、利用後は、石鹸で手を洗い所持したハンカチで手を拭くこと。
- エイドに入る際は、ボランティアからアルコール消毒と、マスクを受け取り装着すること。
- エイドボランティアの指示に従い、ソーシャルディスタンスを（最低1m）を確保しながら、補給食をスムーズに選び、エイドから離れること。
- 必要以上に、大きな声を出さないこと。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに競技を中止し、メディカルスタッフの指示に従うこと。
- 山頂は密になりやすいので参拝後速やかに下山すること。

4) ボランティア及びエイド管理

- 選手と至近距離（1m 以内）で接触する可能性のあるボランティアスタッフは（消毒係、マスク渡し係、計測スタッフ、雨具チェックスタッフ、メディカルスタッフ、受付係など）は、マスクとフェースガードを装着すること。
- フェースガードは大会側で準備し、各自専用で使用する。
- その他のボランティアも必ずマスクを装着すること。
- 誰かれとなく接触したら手をアルコール消毒すること、また、万が一、待っている間に自分の顔を触ってしまった場合は、選手に手渡しで何かを渡す前にもアルコール消毒を行うこと。
- ボランティアの中でも 1m 以上のソーシャルディスタンスを確保すること。
- 原則指定のトイレを利用し、利用後は、石鹸で手を洗い所持したハンカチで手を拭くこと。
- エイド提供食は、ペットボトルと個別包装された食料が準備されているものとする。
- 大声での応援は行わない。（プラカード、ジェスチャー、タンバリンなどでの応援をお願いします）

※私設エイドを運営して頂く方、応援の方も上記の基準に従って自らの安全を守るようにしてください。

5) 雷鳥荘（大会後の宿泊）での対応

- 「新しい生活様式」を確実に実施し、手洗い、マスク着用を励行し、雷鳥荘スタッフの指示に従うこと。

6) 最後に

- 厚生労働省 HP より接触確認アプリをインストールすること。
- 常に、自らが感染しているかもしれないという疑いを持ち、人に接すること

