

## コール・オービーレン 練習再開に向けてのガイドライン

代表よりメッセージ：

今回の新型コロナウイルス感染についてはさまざまな考えがありますし、高齢の方との同居など不安を感じる方は無理に参加しなくても大丈夫です。練習の様子を配信しますので、在宅で合わせて歌ってください。

### 練習情報

練習は 14 時開始  
25 分練習～10 分休憩を繰り返して  
15 時 30 分すぎには終了  
ただちに解散、とします。  
会場は 13 時すぎには開けておきますので時間に余裕をもって三々五々お入りください。  
\* 今後の感染状況によっては急遽リモート練習に戻すことがあります。

### 練習に行く準備

参加の旨を「伝助」に入力してください

往復用とは別のマスクを持参してください

過去 14 日以内に体調不良や感染の疑いがある方と接触していないことを確認してください

### 練習場所に着いたら

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 入室前 | 合唱用のマスクを着用してください              |
|     | できれば入室前に手洗いとうがいをしてください        |
|     | アルコール消毒薬で手指を消毒して入室してください      |
|     | 人との間隔を 1 m 以上とり、会話はなるべく控えましょう |
| 練習前 | 楽譜の手渡しは避けましょう                 |
|     | 会場内での飲食は控えましょう                |
|     | 会話はなるべく控えましょう                 |

### 感染症対策

名簿に参加者の名前を控えます

備品の消毒をします（ピアノは専用のクリーナーで）

それぞれが責任をもって自分の健康状態を確認します

## 次に該当する方は練習に参加できません

37.5℃以上の熱がある

体調がすぐれない、味覚・嗅覚に異常がある

解熱してから 14 日以内

家族に発熱・かぜ症状などがある

外国から帰国して 14 日間以内

基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、特に小児では喘息など）のある方で、予め主治医に相談し了解を得ていない方

## 練習中の注意事項

団員相互の距離は前後 2m、左右 1mを確保しましょう

座っている人と立っている人が混在しないようにしましょう

マスクはウイルスの飛散を防ぎます／シールドは飛散してきたウイルスを防ぎます

身体的な接触を避けましょう

25 分練習し、10 分休憩して換気を行います

楽譜やプリント類の共有は避けましょう

## 休み時間

休み時間もマスクを着用しましょう

人と 1m以上の間隔をとり、会話はなるべく控えましょう

窓と出入り口を開放し、換気を行いましょう

## 練習後

密が生じないよう、分散して退室します

帰宅後、すぐに手洗いとうがいをします

会食は避けましょう

練習の参加者の新型コロナウイルス感染が判明した場合は、速やかに所属団体責任者に報告します。