

## アイスホッケー活動再開に向けた北海道ローカルルール（第3版）

### 【はじめに】

新型コロナウイルス感染拡大が未だ治まらない中、徐々に社会活動や施設運営が再開されています。アイスホッケー活動は、各リンク施設やチーム単位での感染予防対策が講じられつつ、活動が再開されています。選手や関係者は、新しい生活様式の3つの基本：（1）身体距離の確保、（2）マスク着用、（3）手洗いを守りつつ感染予防を継続する必要があります。

アイスホッケー活動再開に向けた北海道ローカルルール（第3版）では、万が一感染が起きてしまった場合の対応についてと、これから夏を迎えるにあたり、熱中症リスクに関して追加のお願いをいたします。

### 【感染発生時】

1) リンクを使用した選手に新型コロナ肺炎を発症した場合には保健所の指示に従い、速やかに、チーム責任者、施設、所属アイスホッケー連盟に連絡することが求められます。

2) 関係者は、プライバシー保護に注意しながら、練習記録、接触可能者の名簿などの提出にご協力ください

### 【熱中症対策】

これまでの外出自粛の影響により、体力が低下し、暑熱馴化機能が鈍くなっています。

います。日常的にマスクを着用することで、熱拡散が妨げられ、熱がこもりやすくなります。マスク着用しながら運動することで、酸素をうまく摂取できず、低酸素状態に陥りやすくなります。

#### 《具体的な熱中症予防》

##### 1 ) 体力低下と暑熱馴化機能に配慮する :

特に社会人選手において、アイスホッケー活動の前から運動習慣を再開することで馴化機能を取り戻します。運動時には、徐々に運動強度を上げていき、適宜休憩をとり、適切に水分を補給することに心掛けてください。

##### 2 ) 日頃の体調管理と健康チェックを徹底する :

不規則な生活による睡眠不足、栄養不足など体調を崩してしまうと体温調節機能が低下してしまい、熱中症になりやすくなります。

新型コロナウイルス感染対策にもなります、スポーツ前の健康チェックを必ず実行してください。

第2 版の内容を基本としてその追加項目として考えていただければ幸いです。

令和2 年6 月 4 日第一版発行

令和2 年6 月 13 日第二版発行

令和2 年6 月 29 日第三版発行

北海道アイスホッケー連盟医事委員会