



■練習開始前作業 ※練習終了時は④→⑤→②→①の順となります。③のタオルは持ち帰りじゃんけんで自宅で洗濯後、次回練習時に持参。

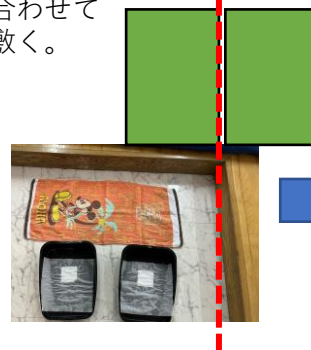
①手洗いします。



②緑マットを下に並べ（縦2枚+横2枚ずつ）
上にレスリングマットを敷く。



※緑マットの最初の1枚目は入口縁に端を合わせて敷く。



③足ふきタオル1枚を設置し、黒トレイ2個にキッチンペーパーを乗せ、ハイター希釈液を浸潤させる。



※足ふきタオルは道場入口の外、右側机下に有。ハイター希釈液、黒トレイは道場入口の中、右側に有。

※人数が多い場合は、タオル2枚、黒トレイ4個設置。

※3番目に記載しているが、①以降であればどのタイミングで作業しても良い。

④2名でマット上を掃き掃除。



※ほうき、塵取りは道場入り口右側に有。

⑤アルコールを塗布する。
子供たちが雑巾がけ



※アルコールは道場入口外、右側の机上有。

⑦選手の体温を各自記載。
2名でマット菌チェック



在庫確認

下記在庫簿に気付いた際にはマネージャーに報告します。（購入はクラブ負担）

- ・キッチンペーパー
- ・ハイター
- ・手洗い場用手洗いハンドソープ
- ・アルコール



ハイター希釈、アルコール補充方法

①ハイター希釈液

道場入口外右机にハイターが置いてあるので、キャップ1杯分を容器に入れて、水で希釈します。

②アルコール除菌

道場入口外右机にアルコール塗布容器が置いてあるので、銀の缶から容器に補充。

