

## 通常乗務へ戻る際のチェックリスト

(注意事項：以下の内容は、運航事業者と各国の当局の要件を満足することを目的として ALPA 所属の乗員向けに作成したチェックリストです。この情報はガイドラインであり、国内の検疫当局や事業者の方針や手順、指示に従ってください。)

### 序論

この内容は、長期間フライトを行っていなかった乗員を対象としています。これは乗務に復帰するための準備を確実にするため、重要な考慮事項を記したチェックリストです。

### ライセンス、訓練、飛行経験

#### 書類関係

- ライセンス及び型式証明は**有効である**
- 航空身体検査証明は**有効である**
- その他の必要書類が**有効である**

**もしライセンスの免除または延長措置が必要な場合：**

- ライセンス、型式証明、または航空身体検査証明の延長を認める必要な書類を保持している
- ライセンスに新しい有効期限が記載されている（該当する場合）
- 適用されるライセンス免除通知書の印刷したものを所持している

注：自国の当局が他国で発行したライセンス等の免除の受け入れに関する情報は、[ICAO COVID-19 Contingency Related Differences \(CCRD\)](#) から入手可能です

- 必要な規定類やチャートはすべて最新のものになっている（個人用 EFB デバイスを含む）

#### 訓練と資格

- 必要な訓練と審査は完了している
- 最近の飛行経験を満たしている

**もし**最近の飛行経験の要件が満たされていない場合、または延長措置または免除となっている場合

- 適用される運航上の制限（気象条件、横風制限、滑走路幅、空港カテゴリー）を理解している
- 与えられた乗務を遂行するために必要となる準備と能力を備えていると**自信を持っている**

注：研究によると、乗員の状況認識能力や問題解決能力、意思決定能力は、それらを行っていないと能力が低下することが分かっています。そのことを認識し、再教育訓練でこれらの能力を確実に訓練するようにしてください。

### ウェルビーイング（個人の状態）とレジリエンス（外的要因への対応力）

- 私は新型コロナウイルスの症状は**ない**
- 私は過去 14 日間に新型コロナウイルスの症状や徴候を持つ人と濃厚接触をして**いない**

**もし**、新型コロナウイルスの症状や徴候を持つ人と過去 14 日間以内に濃厚接触したことがある場合、

- その人は陰性と判定されている

注：WHO では新型コロナウイルスの症状がある人と、1メートル以内で15分以上の対面接触、または直接の身体的接触を「濃厚接触」と表現しています。

- 勤務開始前に**十分な休息を取っている**
- 私は、連続乗務の期間中も**健康的な食事計画**を立てている。そのために食料を持参することもある

注：通常の飲食サービスは制限されている場合や、利用できない場合があります。

- 運航宿泊中に行える**運動習慣を備えている**

注：ジム施設へのアクセスが制限されている場合や、利用できない場合があります。

- 私は**精神的にも感情的にも**、乗務を行える状況にある

注：仕事への復帰する時には複雑な感情が入り混じるのが普通です。不安を感じている場合には誰かに相談してください。パイロット・ピア・サポート／パイロット支援プログラムがあれば、そちらに相談してください。同僚への精神面の相談をすることを躊躇ってはいけません。

- 私は乗務を再開するのに**十分な認知能力を保持しており**、操縦の手順、同乗者との連携などといった乗務に戻るためのイメージトレーニングを実施した

## 健康と安全

- 私は、会社における**新型コロナウイルスの安全衛生**に関わる取り決めと自分の責務を理解している。それには以下のものが含まれる。
  - ソーシャルディスタンスの要領（例：空港内、セキュリティチェック、空港への移動中、ランブエリア内での飛行前の外部点検）
  - マスクポリシー（航空機内／航空機外、特定の地域での規則）
  - 新型コロナウイルスの検査（該当する場合、何を、いつ、どこで）
  - 地上スタッフとの接触方法（例：ブリーフィング、航空機への立ち入り）
  - ヘッドセットを含むコックピット内の清掃手順
  - 支給品の提供（例：マスク、手指消毒剤、消毒用ワイプ、使い捨て手袋）
  - 新型コロナウイルスが疑われる乗務員／乗客への対応手順
  - シミュレーター訓練での関連手順
  
- 私は、**個人用衛生品**の使用方法を習得している

注：[マスクの使用方法](#)と[手の衛生](#)については、世界保健機関（WHO）の推奨事項を参照してください。

## 運宿地において

- 私は**運宿中**における、新型コロナウイルスへの措置を理解している（例：移動手段、運宿ホテル、レストランなど）
- 私は、運宿地における現地の**法的制限**を理解している

## 運航上の措置

- 運航上の制約が増加する可能性があるかと理解している（以下の内容が含まれる）
  - 急な NOTAM の追加、変更
  - 長期間、駐機されていた飛行機における技術的な不具合
  - 航空交通管制と空港施設の運用制限
  - 予定勤務時間の延長

注：不測の事態によって疲労の観点で問題となる可能性がある場合、機長の裁量によって、勤務時間の短縮や休息期間の延長を実施することができます。

- 編成乗務員の追加
- 出発前の準備や飛行前の安全チェックなどを通常よりも長い時間かけて実施するため、ターンアラウンドタイムを延長する必要があること

- 私は、会社が定めた新型コロナウイルスに対応する**航空機の運航上の措置**を理解している
  - 機内の空調、リサーキュレーションファンの使用
  - 機内での乗客の座席アサイン手順やソーシャルディスタンスの取り方
  - 乗客の搭乗・降機方法の変更
  - 乗務員のみが使用するために指定された施設（トイレ、ギャレーなど）
  
- 私は、**通常時と異なる乗客搭乗数や貨物搭載量**によって航空機の重量、重心位置といった航空機の離着陸性能へ影響する可能性があることを理解している

**もし客室内における貨物搭載を実施する場合、**

- 私は、安全および運用手順を理解している
  
- 運航再開によって急変する状況変化において、特に安全上の問題や事象に関しては**レポートを提出**することが重要であることを理解している

注：特に乗員の疲労面、航空機の技術的な不具合、通常時と異なる航空交通管制を認識しておかなければならない。

#### その他の情報について

IFALPA の[新型コロナウイルス関連サイト](#)を参照