

新型コロナウイルス感染防止対策チェックリスト

【スポーツ施設利用者用】

利用する前にご確認ください。

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください
 - 体調がよくない（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - 過去 14 日以内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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある
- 以下の事項をお守りください
 - マスクの着用
 - こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する
 - 他の利用者や施設職員との距離（できるだけ2m以上）を確保する
 - 利用中に大きな声で会話、応援等をしない
 - 管理者が決めたその他の措置を守り、職員等の指示に従う

運動・スポーツを行う時にご注意ください。

- 十分な距離の確保する
 - スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離（※）を空ける
（※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当です。
 - 強度が高いスポーツの場合は、より一層距離を空ける
- 走る・歩く時は、前の人の呼気の影響を受けないよう一直線に並ばず、並走する、あるいは斜め後方に位置を取る
- スポーツ中もなるべくマスクを着用する
 - ※息苦しさを感じたら、マスクをずらし鼻だけを出し、呼吸は鼻で吸い、口で吐く。
 - ※それでも症状が続く場合は、マスクを外し休憩する。
- 会話や応援・掛け声など、緊急時以外で大きな声を出さない
- タオルやラケットなどの道具の共用はしない
- 水分補給中は、距離をとり、会話はしない
- ゴミは、自宅に持ち帰るなど個人で処理する
 - ※集めたゴミ等を扱う時はマスクや手袋を着用し、終わったら石鹸と流水で手を洗い、手指消毒してください