

# 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