

スポーツ施設利用時の感染防止策 チェックリスト(利用者向け)

利用者が遵守すべき事項

以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる

- 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 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場合

マスク(品質の確かな、できれば不織布)を持参し、受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること

運動スポーツ中のマスクの着用は利用者の判断で使用してください。マスクを着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができずに人体に影響を及ぼす可能性があります。

こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を徹底すること

他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保すること

(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)

利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと

感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと

利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して

速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

施設利用前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

団体利用の場合、利用者の氏名及び連絡先を把握し、名簿を作成すること(1ヶ月保管)

感染者のクラスターが発生した場合、追跡を可能とするためご協力ください。

ごみは利用者自身で持ち帰ること

利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

十分な距離の確保

運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離()を空けること(介助者や誘導者の必要な場合を除く)

()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ある。

強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること

水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をすることがあること

位置取り:走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、

可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること

運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと

タオルの共用はしないこと

飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、

会話は控えめにすること

同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと

飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外(例えば走路上)に捨てないこと

イベント主催者等が運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、

以下などに配慮して適切に行うこと

利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること

スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること

飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること