

スポーツ施設利用者の皆さまへ

ご利用の際には、下記チェックリストに基づき、感染防止に努めてください。

☑ 守っていただくこと

- 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該当在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参してください（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）。
- こまめな手洗い（目安 30 秒以上）、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- 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）を確保してください（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。
- 利用中は大声での発声、歌唱や声援または近接した距離での会話は控えてください。
- 利用団体等の代表者または個人利用者は、利用時において「利用者カード」を記入し、施設管理者へ提出してください。また、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してください。
- 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密（密集・密接・密閉）を避けてください。
- 屋内施設（管理棟等を含む）は、こまめに換気を行うこと。また、懇談会や食事等を原則控えてください。
- 各競技の上部団体から感染拡大防止対策の指示等がある場合は、それに従ってください。
- その他、感染防止対策に関する施設管理者からの指示に従ってください。

☑ 留意していただくこと

- 十分な距離を確保してください。
 - 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、周囲の人となるべく距離（できるだけ 2m）を空けてください（介助者や誘導者が必要な場合を除く）
 - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けるよう特に留意してください
- 走る・歩く運動（ランニング、ウォーキング等）においては、前の人の呼吸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、あるいは斜め後方に位置取るようにしてください。
- 適度に水分を補給してください。
- 運動・スポーツ中に、唾や痰を施設内に吐き出さないでください。
- タオルの共用はしないでください。
- 飲食時は周囲の人となるべく距離を取り、対面を避け、会話は控えめにしてください。
- 飲食物の回し飲みや、取り分けはしないようにしてください。
- ドリンク（飲み残しを含む）や弁当等のごみは持ち帰り、各家庭において適切に処分してください。

※国・県の基準の見直しや感染拡大の状況により随時内容を見直します。