

## 感染防止策のお願い

- 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、地域などへの渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
  
- マスクを持参してください（受付時や着替え時など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の着用をお願いします）
  
- こまめな手洗い、次亜塩素酸水、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、スタッフ等との距離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）
  
- 利用中には大きな声での会話、応援などをご遠慮ください
  
- 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ご報告をお願いします
  
- 施設利用前後のミーティングや打ち合わせ、会議などにおいても、3つの密を避けてください（2方向換気）
  
- 利用した道具は消毒してお戻しください。お使いになった机や道具などの消毒、部屋の掃除や換気などをした上で、時間内にご利用を終えてください

## 運動・スポーツを行う際の留意点

□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、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離をあけてください（介助者や誘導者の必要な場合を除く）

□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てください

□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ってください

□タオルの共用はしないでください

□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、会話は控えめにしてください

□イベント主催者などが運動・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ってください

□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かけてください

□スポーツドリンクなどの飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供してください。