

# スポーツ・活動実施時の感染防止チェックリスト

- 以下の事項に該当する場合には、参加を見合わせてください
  - 体調が良くない（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新型コロナウイルス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及び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
- マスクを持参してください
  - スポーツを行っていない時、会話をする際にはマスクを着用してください
- こまめな手洗い・アルコール等による手指消毒を実施してください
- 参加者間の距離(できるだけ2m以上)を確保してください
  - ※障がいのある方や高齢の方の誘導や介助を行う場合を除く
- 大声を出さないように注意してください
- スポーツ活動以外のミーティング等においても、3つの蜜(密集・密接・密閉)を避けてください
- 感染防止の為に措置を守り、施設スタッフや指導者の指示に従ってください

## 運動・スポーツを行う際に注意すること

- 十分な距離を確保しましょう
  - 運動・スポーツの種類に関らず、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(※)を開けること（介助者や誘導が必要な場合を除く）
  - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
  - 活動中など、マスクをしていない場合には、特に十分な距離を空けるよう留意すること
  - (※)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とされています
- 位置取りを工夫しましょう
  - ウォーミングアップ等でランニングを行う際には、1列に並ばず前の人の斜め後方に位置取りできるようにするなど前の人の呼気を避けるようにしましょう
- 運動・スポーツ中に唾や痰をはかないでください（屋外施設利用の方）
- タオル・用具の共用はやめましょう
- 飲食は指定の場所で行い、周囲の人と距離を取って対面を避け、会話は控えめにしましょう
- ドリンクの回し飲みはやめましょう
- 残った飲食物・ゴミは必ず持ち帰りましょう

指導者の方々には、各競技種目の特性等を勘案し、上記以外にも感染防止のための必要な取り組みを適宜盛り込んで活動していただくようお願い致します

※団体責任者の方は、万一、新型コロナウイルス感染陽性と確認された方が発生した場合には、すみやかに総合体育館事務所までご連絡ください