

感染防止策チェックリスト（利用者向け）

利 用 日： 月 日 ()

団 体 名：

代表者氏名：

利用者が遵守すべき事項

- 下記のいずれか一つにでも該当しないこと
 - ① 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）
※利用者全員が事前に体温を測定し、代表者は全員の体調を把握すること。
 - ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ③ 過去 14 日以内に発熱や風邪症状で医療機関を受診、または服薬をした場合
 - ④ 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
- 競技中以外は、熱中症等の対策が必要な場合を除いて、原則としてマスクを着用すること（ただし、トレーニング室内ではマスク着用とする）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をすること
- 他の利用者、施設管理者等との距離（2m以上）を確保すること
- 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報告し、併せて濃厚接触者の有無等について報告すること
- 使用した用具や設備等の消毒作業を行うこと
- 施設利用後は速やかに施設から退出すること

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
 - ① 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
 - ② 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こと
 - ③ 競技中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する必要があること
- 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、並走する又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
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等は捨てずに持ち帰ること