

## ◆施設ご利用の方は遵守をお願いします◆

- 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。※個人または代表者は、利用当日に必ず「体調管理票」を提出してください。

- 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、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)

- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないてください。

- スポーツ後の飲み会等は控えてください。

- 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報告してください。

- その他、感染防止のために施設管理者が決めた措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください。

## ◆運動・スポーツを行う際の留意点◆

- 十分な距離の確保を行ってください。
- 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（※）を空けてください。（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。
- 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ご留意ください。  
(※) 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：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。
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないでください。
- タオルの共用はしないでください。
- 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）に捨てないでください。
- 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掛けあってください。
- スポーツドリンク等の飲料は、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップでの提供とし、回し飲みはやめてください。