

❖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。

□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7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。

■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、呼吸が激しくなるため、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。