

## 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

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる
  - 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
- マスクを持参すること（参加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すること
- 他の利用者、施設管理者等との距離（できるだけ 2 mを目安に（最低 1 m））を確保すること（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
- 利用前後のミーティングにおいても、三つの密を避けること
- 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（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
  - ② 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
  - 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、あるい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、周囲の人とできる限り 2 mを目安に最低 1 m距離を空けて対面を避け、会話は控えめにし、咳エチケットを徹底すること（飲食時以外はマスク着用）また、指定場所については換気を十分に行うこと
- 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