

## 利用者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせることに  
※該当する場合は、ご利用をお断りすることがあります。利用当日に書面で確認を行います
  - 以下の症状があるなど、体調がよくない場合
    - 平熱を超える発熱
    - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
    - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
    - 嗅覚や味覚の異常
    - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
  - 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
- マスクを持参すること（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してい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すること
- 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濃厚接触者の有無等について報告すること
- 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けること。会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること

## 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

- 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）
- 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
- 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留意をすることがあること  
（※）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である。

### □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。また、同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと

### □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）に捨てないこと

### □イベント主催者等が運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、以下などに配慮して適切に行うこと

- 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ること
- スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること（ただし、ドーピング検査の対象となる者が参加するイベントでは、未開封の飲料を提供しなければならないこと）
- 果物等の食品については、参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行うこと
- 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること

### □受付、着替え、表彰式等の運動・スポーツを行っていない間、特に会話する時には、マスクを着用すること

**注意：**運動・スポーツ中のマスクの着用はご利用者様のご判断によりますが、マスク（特に外気を取り込みにくいN95などのマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、体温を下げていくなると熱中症になりやすくなったり、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があります。息苦しさを感じた時は、すぐにマスクを外し、休憩をとるなど、無理をしないように十分注意してください。