

## 基本事項

- 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
  - 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該当在住者との濃厚接触がある場合
- マスク(品質の確かな、できれば不織布)を着用すること  
(運動時、受付時、着替え時や会話をする際にはマスクを着用すること。ただし、運動時の息苦しい時等は、密にならない状態でマスクを外し、休憩すること)
- 厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や各地域で取組まれている通知サービスを活用すること
- 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
- 出入口は開放、窓は30分に1回以上、かつ、1回に5分間以上開放し、換気をする
- ミーティング時においても、三つの密(密閉・密集・密接)を避けること
- ごみは各自で持ち帰ること
- 専用利用の代表者は、利用に際し、「感染防止策チェックリスト」を提出すること
- 代表者は、利用者全員の氏名、連絡先を把握し、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、施設管理者に速やかに濃厚接触者の有無等を報告すること  
(※) 参加した個人に対し、保健所などから聞き取りや自宅待機の要請があった場合は、それに協力すること
- 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

## 運動・スポーツ時の留意点

- 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時間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離(2m)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・スポーツにおいては、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 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ではなく、並走あるいは斜め後方に位置取ること
- 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
- 団体が運動・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は、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供し、回し飲みはしないこと