

感染防止策チェックリスト

守るべき事項

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

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、地方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する際にはマスクを着用すること)

こまめな手洗い(30 秒間推奨)、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について報告すること

施設利用後のミーティング等においても三つの密を避けること

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、呼吸が激しくなるため、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

(※)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、唾や痰を吐くことは極力行わないこと

○タオルの共有はしないこと

○飲食については、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

○飲みきれなかった飲料水等は捨てずに持ち帰ること

スポーツ庁チェックリスト参考