

利用者が遵守すべき事項、運動・スポーツを行う際の留意点のチェック事項

《遵守事項》

項 目	チェック
①以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせます (利用当日に施設利用者名簿で確認を行います)	
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	
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、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある	
②利用者はマスクを持参している(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します)	
③先の利用団体が退館(退場)するまでは施設内に立ち入りません	
④こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施します	
⑤手洗い後に手を拭くためのマイタオルを持参します	
⑥使用中は、1時間につき1回、10分程度(または30分につき1回、5分程度)、2方向の窓等を全開するなどの方法で換気を行います	
⑦他の利用者、施設管理者等との距離(できるだけ2m以上)を確保します(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)	
⑧スポーツ用具については、複数の利用者が共用しないようにするため、利用者が所有するスポーツ用具を持参します	
⑨利用中に大きな声で会話、応援等はしません	
⑩ロビーや休憩スペースなどの共用スペースでは、一度に休憩する人数を減らし、対面での会話などは避けます	
⑪使用後は、利用された共用物品や複数の利用者が触れると考えられる場所(ドアノブ、電気スイッチ等)を清拭消毒します	
⑫鼻水や唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に密閉して持ち帰ります	
⑬使用終了後は、施設内で会話などせず、速やかに帰ります	
⑭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について報告します	
⑮施設利用前後のミーティングや懇親会等においても3つの密を避けます	
⑯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います	

《留意点》

項 目	チェック
<p>①十分な距離の確保</p> <p>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）</p> <p>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</p> <p>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する必要があること （※）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</p>	
<p>②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</p>	
<p>③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</p>	
<p>④タオルの共用はしないこと</p>	
<p>⑤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</p>	
<p>⑥飲食については、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</p>	
<p>⑦飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てないこと</p>	
<p>⑧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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	

令和 年 月 日

(使用責任者)

団体名：

氏 名：

住 所：

連絡先：

(施設職員)

氏 名：