

長瀬町体育施設等利用時の感染拡大防止注意事項（利用者向け）

利用者が遵守すべき事項

□参加者の体調確認すること

施設利用前2週間において、以下の事項に該当する者については、自主的に参加を見合わせる

□体調がよくない場合（例：発熱（体温が37.5度以上）・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マスクを着用）

※運動中のマスクの着用は利用者の判断で使用してください。マスクを着用して運動を行った場合、十分な呼吸ができずに人体に影響を及ぼす可能性があります。

□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

□他の参加者との距離（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

□感染防止のために管理者が決めたその他の措置の遵守、管理者の指示に従うこと

□施設利用終了後2週間以内に利用者内で新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、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や懇談会等においても、三つの密を避けること

□施設利用後は消毒薬を持参するなどして、消毒作業に協力すること

※消毒作業は利用者と管理者で感染予防を徹底するための対策となりますので、ご協力をお願いします。

利用者が運動や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）

※感染予防の観点からは、少なくとも2m以上の距離を開けることが適当

□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

□運動中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

□位置取り：走る・歩くイベントにおいては、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

□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

□施設内での飲食は行わないこと（熱中症予防や栄養補給等の水分補給は除きます。）

□栄養補給等の水分補給する際は、以下の項目などに配慮すること

□飲食物を手にする前に手洗い、手指消毒を行うこと

□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を使用すること

□飲み残した飲料を水道設備以外（例えばグラウンド内）に捨てないこと