

スポーツセンターの再開時の感染防止策チェックリスト（利用者向け）

利用者が遵守すべき事項

- 感染拡大防止のため、速やかな経路特定や同じ時間帯に施設利用していた方への対応を図るため、利用の際は、必ず所定の利用者名簿を施設に提出してください。
- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください。（利用当日に書面で確認を行います）
 - 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
- マスクを持参ください（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てください。またスポーツを行う際の着用については利用者で判断してください）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。施設に備え付けの消毒液等を用意していますが、可能な限りご自身でも消毒液等をご準備ください。
- 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）を確保してください（障がい者の誘導や介助を行う場合を除きます）
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないでください
- 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ってください
- 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してください
- 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けてください。

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（※）を空けてください（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てください（※）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す。
- 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ってください
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないでください
- タオルの共用はしないでください
- 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、会話は控えめにしてください
- 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てください
 - 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してください