

## 感染拡大防止のための利用者へのお願い①（チェックリスト）

### 利用者に遵守いただく事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的にご利用を見合わせて下さい。
  - ・体調がよくない（例：発熱、咳・のどの痛みなど風邪の症状、倦怠感・息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる・疲れやすい等）
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
  - ・新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方と濃厚接触した
  - ・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
- マスクを持参して下さい。（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の着用をお願いいたします。）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施して下さい。
- 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）を確保して下さい。（障がい者の誘導や介助を行う場合を除きます。）
- 利用中、大きな声での会話は控えて下さい。
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置についても遵守し、指示に従って下さい。
- ゴミはご家庭へ持ち帰ってください。鼻水、唾液などのついたゴミは、ビニール袋に入れて密封してください。
- 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下さい。
- 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けて下さい。会話の際は、マスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮して下さい。

## 感染拡大防止のための利用者へのお願い②（チェックリスト）

### 利用者運動やスポーツを行う際の留意点

- 十分な距離を確保して下さい。**
  - 運動やスポーツの種類に関わらず、運動や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きます。)  
※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。
  - 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下さい。
- 運動中に唾や痰をはくことは極力行わないでください。**
- タオルの共用はお控え下さい。**
- 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とって対面を避け、会話は控えめにして下さい。**
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えばコース上）に捨てないで下さい。**