

体育施設ご利用の際のお願い

ご利用の際は、以下の内容をよく確認し、感染拡大防止にご協力ください。

- 施設利用前に、**各自で必ず検温**したうえでお願いします。
- 受付時等スポーツを行っていない際や会話をする際は**必ずマスクを着用**してください。
- こまめな手洗い、アルコール等の手指消毒を実施してください。
- 他の利用者、施設管理者等との**距離（できるだけ2 m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く）
- 施設内での食事はできません。
- ゴミ箱の設置はありませんので、ゴミは各自お持ち帰りください。
- 更衣室、休憩スペースでは広さにゆとりを持たせて利用してください。難しい場合は、一度に利用する人数を分けてください。
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないでください。
- 利用後は、備え付けの消毒剤で椅子や用具、備品等を拭いてください。（電気スイッチ含む）
- 利用前後のミーティング等においても、三つの密（密集・密接・密閉）を避けてください。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症の感染がわかった場合は、**速やかに施設管理者に濃厚接触者の有無等を報告**してください。
- 施設によって、利用人数や時間の制限をお願いする場合があります。

感染防止のために施設管理者が決めた措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください。

運動・スポーツを行う際の留意点

① 十分な距離の確保

運動・スポーツに限らず、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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があること。

※感染予防の観点からは、少なくとも2 mの距離を空けることが適当である。

② 位置取り

走る・歩く運動・スポーツの場合は、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。

③ その他

- ・ タオルの共用はしないこと。
- ・ 高温多湿の中でのマスク着用は熱中症の恐れが高まるため、着用する際は強い負荷のかかる作業や運動を避け、適宜外して休憩を取り、喉が渇いていなくても**こまめに水分を補給**すること。