

## 活動再開時の感染防止策チェックリスト

利用者は、次のことを守って活動を行ってください。

- 体調が良くない時（発熱、咳、のどの痛み等）は、活動に参加しない。
  - ・活動参加前の検温、体調チェックをする
- 家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合は、自主的に活動を見合わせる。
- 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場合
- マスクを持参する。  
(活動前後、休憩時、ミーティング時等に着用すること)
- 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。
- 他の利用者との距離（できれば2m以上）を確保すること。
  - ・運動・スポーツの種類に関わらず周囲の人との距離をあける（介助者、誘導者の必要な場合を除く）
  - ・強度の高い運動の場合は呼気が激しくなるため、より一層の距離をあける
  - ・前後一直線に並んだ運動では、前の人の呼気の影響を受けるので横並びや、斜めに並ぶ等、位置取りに気を付ける
- 3密を避ける。
- 段階的に練習の強度をあげていく
  - ・自粛期間で、筋力や心肺機能が落ちていますので、ケガをしやすくなっています。
- 大きな声での会話、応援等をしないこと。
- 施設利用後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、施設管理者に対し速やかに報告すること。
- タオル、ドリンクボットの共用は行わないこと。
- その他、感染防止にあたり、施設管理者の指示に従うこと。