

## 利用者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる
  - 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
  - 政府が定める所定期間内に入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等からの入国者との濃厚接触がある場合
- マスク（品質の確かな、できれば不織布）を持参し、受付時など屋内での会話や屋外でも十分な身体的距離（2m以上を目安）が確保できない状況で会話する際には必要に応じてマスクを着用すること（※）  
（※）病気や障がい等でマスク着用が困難な場合には、個別の事情に鑑み、差別等が生じないよう十分配慮するとともに適切な感染対策を講じること。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を徹底すること
- 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）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 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うこと
- 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けること

## 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こと
  - 水泳時などで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必要があること  
（※）感染予防の観点からは、2m以上の距離を空けることが適当である。
- 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
- 飲食については、パーティション（アクリル板等）を設置する、又は座席の間隔を1m以上確保し、会話は控えめにし、咳エチケットを徹底すること（飲食時以外はマスク着用を徹底）
- 飲食する場所は換気を十分に行うこと
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと
- 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ること
  - 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すること
  - 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各施設や競技の特性等を勘案して、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします。