

# 北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

## お客様が守るべき事項

- 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、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2 m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）
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置を守り、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

## お客様が運動・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（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）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、呼吸が激しくなるため、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
- 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、指定場所以外で行わず、周囲の人とできる限り2 mを目安に最低1 mの距離を取って対面を避け、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）
- 同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと
- 指定場所は換気を十分におこなうこと
- 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