

# 黒川スポーツレーニングセンター 感染防止策チェックリスト

## 利用者が守るべき事項

- 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**こと
  - 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
- 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適切な距離（人と人が触れ合わない程度）を確保すること（障害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を守り、施設管理者の指示に従うこと**

## 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（感染予防の観点からは少なくとも2m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
- 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、唾や痰をはいたりしないこと**
- タオルの共用はしないこと**
- 飲食の際は、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。