

# 感染防止策チェックリスト（利用者用）

## 【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ことを。（利用者全員に確認のこと）
  - 体調が良くない場合（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
  - 過去14日以内に政府からの入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。
- マスクを持参すること（飲食や運動時以外はマスクを着用すること）
- 手洗いやアルコール等による手指消毒を実施すること。
- 他の利用者や施設スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること。  
また、座席等を使用する場合は横並びにする等、間隔やレイアウトに配慮すること。
- 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の遵守、施設管理者の指示に従うこと。
- 利用終了後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て速やかに濃厚接触者の有無について報告すること。
- 施設利用中やその前後においても、「3つの密」を避けること。
- 施設使用後は速やかに退館すること。（使用時間は必要最小限で）

## 【利用者が運動・スポーツを行う際の留意点】 ※体育館利用者のみ確認

- 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（少なくとも2m）を空けること。
  - 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。
  - チームスポーツにおいては、人が密集また接触する機会が少なくなるような練習内容にする等、内容を工夫すること。
- 位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼吸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を取るなど配慮すること。
- 施設内で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。
- 飲み物等の回し飲みはしないこと。
- 周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を館内に捨てないこと。
- スポーツ用具は極力持参し、館内の用具は使用しないこと。  
（やむを得ず使用する場合は必ず施設スタッフに届け出ること）
- 道具の使いまわしはしない。やむを得ず使いまわす場合は、使用前後に消毒をすること。

上記事項について代表者が利用者全員に  
確認及び周知を徹底してください。