

スポーツ施設の利用再開に伴う感染症予防対策（利用者向け）

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）
 - ・利用前2週間における以下の事項の有無
 - 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - 嗅覚や味覚の異常
 - ・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
- 施設の利用前に検温を実施すること
- 施設の利用受付時に、市原市スポーツ施設来館者情報及び同意書へ記入すること
- マスクを持参すること（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）
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 体育館等の施設においても、密な状態とならないようにすること
- 共用するスポーツ用具については、手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限にした上で、こまめに消毒すること
- 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
- 施設利用前後のミーティングや懇親会等においても、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、少なくとも2m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、指定場所以外で行わず、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
- スポーツドリンク等の回し飲みはしないこと
- 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、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、また、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