

# スポーツセンター・スタードームの感染防止策チェックリスト

(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てください
  - 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
  - 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
- 利用当日の体温を測定してください
- マスクを持参してください（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してください）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください
- 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）を確保してください
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないでください
- 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ってください
- 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等について報告してください（TEL27-3775）
- 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けてください(マーキングの活用)
- ロビー等での食事はしないでください
- ごみはお持ち帰りください。

## 利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離を確保してください
  - 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てください
  - 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てください  
※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す。
- 位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人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りしてください
- 複数の利用者の共有を避けるため、スポーツ用具の貸し出しは最小限にします。なるべく自身が所有するスポーツ用具を持参して使用してください
- タオルの共用はしないでください
- 水分補給については、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください
- 飲み物の回し飲みはしないでください