

感染防止策のチェックリスト

運動・スポーツ活動を行う際の留意点

□体調管理

- 平熱を超える発熱がないか(検温の実施)
- 咳・のどの痛みなどがないか
- だるさ・息苦しさがないか
- においや味がいつもと同じか

□マスク等の準備

- 運動・スポーツを行っていない休憩中やミーティング時、会話をする際はマスクを着用すること
※感染予防の観点から運動中もマスクを着用することが望ましいが、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることから、個人の判断とします

□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

□スポーツドリンクなどの飲料については、個人の水筒やペットボトルなどを使用し、共用はしないこと

□ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、持ち帰ること

□タオルの共用はしないこと

□十分な距離の確保

- 運動・スポーツの種類にかかわらず、運動・スポーツをしていない場合も含め、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

(※)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(スポーツ庁ガイドラインより)

□位置取り:走るときや歩くときは、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

□時間的ゆとりを持ち、定期的に休憩を入れること

□室内での運動・スポーツをする場合には、換気の悪い密閉空間とならないよう定期的に窓を開け、外気を取り入れる等の十分な換気を行うこと

☆新しいスタイルでの運動・スポーツを楽しむ時代がきています。

無理なく活動し、感染防止・健康増進に努めましょう！