

緊急事態宣言中でも 安全に運動を楽しむために

健康確認と名簿の作成

1つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。また利用者名簿は、必ず作成してください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

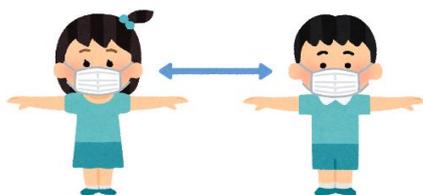
感染防止の3つの基本

- 手洗い・手指消毒
- プレー中でも可能な限りマスクの着用
- 休憩中にマスクを外した会話や懇談はしない



適度な距離の確保

- 3密（密閉・密集・密接）は避けて
- 少人数で実施
- 他の人との距離を確保
- すれ違う時は距離を取る



活動前後の感染予防

- 長期間の会話や懇談はしない
- 利用前後の会食等を行わない

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。