

# イベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（参加者向け）

## 全般的な事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）
  - 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。健康管理シート参照）
  - 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
- ※上記の理由で欠席する場合、特例として協会規定による参加費を返金いたします。開催前日までに必ず事務局にメールしてください。大会当日の受付終了後の申し出については返金には応じられません。
- マスクを着用すること（受付や着替え等のスポーツを行っていない際や会話をする際にもマスクを着用すること）
- 運動中にマスクを外す場合、他の選手と常に2m以上の間隔を空けること
- 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
- 他の参加者やスタッフ等との距離（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）
- イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- イベント終了後14日以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

## 参加者が運動・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（2m以上）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
- 位置取り：走る・歩くイベントにおいては、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
- 更衣室等の閉鎖された空間を利用する場合、定期的で十分に換気を行い、利用人数の制限を設けること
- 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
- 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
- ゴミは必ず持って帰ること

主催社名 アースランクラブ／NPO 法人日本アウトフィットネス協会

連絡先 info@outfitness.jp 045-642-7400 FAX 045-633-7933