

## コロナウイルス対策について 参加者の皆様へおねがい

◎以下の事項に該当する場合は、自主的に利用をお控えください。

- 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

- 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
- 他の参加者、スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること
- 利用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「びほろスポーツクラブBeet」が決めたその他の措置の遵守、指示に従うこと
- 活動終了後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「びほろスポーツクラブBeet」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
- 活動前後の送迎の際、三つの密を避けること

## 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（※）を空けること
  - 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。

- 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
- 同じトング等での大皿での取り分けや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に捨てないこと

びほろスポーツクラブ Beet 事務局