

## ご利用される皆様へのお願い

令和3年1月8日

新型コロナウイルス感染防止のため、施設をご利用いただく皆様をお願いしたいことを以下に取りまとめました。ご不便をおかけいたしますが、ご利用の皆様の感染防止対策としてご理解・ご協力のほど、よろしく願いいたします。

なお、このお願いにつきましては、新型コロナウイルス感染症の今後の感染の拡がり、あるいは収束等を踏まえ、適宜、見直してまいります。

- 1 発熱等の症状がみられる時や体調がすぐれない方、2週間以内に海外へ行った方には、参加自粛の呼びかけをお願いいたします。
- 2 施設内では、マスク着用、咳エチケットの徹底をお願いいたします。  
また、アルコール消毒液やせっけんによる手洗いを徹底してください。
- 3 人が「密集しない」ようにしてください。
  - ・利用時の目安を定員の半数とするなど、利用者数を極力、削減いただくようご配慮ください。
  - ・着席での利用の場合、長机1台につき1名、前後左右の間隔をあけるなど、十分な距離が保てるよう配慮してください。
- 4 間近での会話や発声を控えるなど、「密接しない」（できるだけ2mの距離を保つ）ようにしてください。特に、集団感染のリスクが高い下記の行動は、十分に対策をお願いいたします。
  - ・大きな声を出すことや歌うこと (例) 合唱、歌唱、語学、詩吟、民謡、謡曲 など
  - ・運動することを目的とした活動 (例) 踊り、ダンス、体操、運動 など
  - ・密接が避けられない活動 (例) 囲碁、将棋、麻雀、茶道 など
- 5 1時間のうち10分間は換気を行うなど、密閉状態が長時間続くことがない（「密閉しない」）ようご注意ください。
- 6 利用者全員の氏名・緊急連絡先の把握のため「利用者名簿」を作成し、利用日から1か月、各団体で保管してください。また、利用者（参加者）に対して、こうした情報が必要に応じて、保健所等の公的機関へ提供され得ることを事前に周知してください。

## 【運動施設（体育館・多目的運動場等）を利用する方へ】

運動すると体温が上昇して呼吸が活発になり、通常よりも活発に肺の中の空気が循環し、ウイルスが活性化するおそれがあります。したがって、運動施設においては、感染予防について一層の安全確保対策を徹底するため、おもて面の内容に加えて以下の対策についてもご協力をお願いします。

ア 発熱、風邪の症状、だるさ、味覚臭覚異常等、身体に不調がある方は利用をおやめください。

また、持病を持っている方、体力や感染に不安を感じている方についても利用をお控えください。

イ 運動の前後に必ず手洗い、うがいを行ってください。

ウ 着替え時には少人数のグループで順番に更衣室を利用するなど、利用者同士の距離（できるだけ2 m）を保つよう配慮してください。また、更衣室の利用は最低限とし、長時間居座らないよう注意してください。

エ なるべく、運動中もマスクやネックゲイザー等で口と鼻を覆うようにしてください。

なお、着用が難しい場合は、咳エチケット（咳、くしゃみをする際は袖などで口元を覆う）を徹底の上、休憩の際にはマスク等を着用し、利用者同士の距離（できるだけ2 m）を確保してください。

オ 体育館を利用する場合は、窓、扉を常時開放にし、十分な換気を行ってください。常時開放が難しい場合は、こまめに換気の時間をとってください。

カ 接触を伴う運動をする場合は特に注意し、十分な対策をとってください。