

感染防止対策チェックリスト（参加者向け）

参加者が遵守すべき事項

- 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（試合当日に書面で確認を行う）
 - 平熱を超える発熱（平熱+1度以上）
 - 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、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- 開会式・閉会式は、行わない。詳細は、本部などに掲示するので、確認すること。
- 試合前と試合終了後の握手はしない。サービスラインあたりで、挨拶・トスを行う。
- 試合中のハイタッチや大きな声を出すことは避けてください。
ただし、セルフジャッジのハンドリングは確実に相手にわかるように行うこと。
- 試合の前後では、必ず、手洗いをすること。
- マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等の運動・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、洗顔、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の参加者などの距離（できるだけ2m以上）を確保すること
- 試合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
- 試合終了後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、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
- 試合前、試合中、試合後のミーティング等においては、「三つの密」を避けること

参加者がウォームアップを行う際の留意点

- 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
※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。
 - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 位置取り：走る・歩く場面においては、前の人の呼吸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（つば）や痰（たん）を吐くことは、行わない。
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定の場所以外では行わず、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
- 飲料水の回し飲みはしないこと