

スポーツ活動再開に向けた留意事項

スポーツ活動の再開については、新しい生活様式を踏まえ、選手（会員）・参加者（観覧者）・関係者（スタッフ）の皆様の、安全と安心を確保するために、感染予防の適切な取組を行う必要があります。以下につきまして、ご留意いただきますようご案内いたします。

【スポーツ活動を実施する際の基本的な留意事項】

- ①会員や関係者に発熱等体調不良の場合は、スポーツ活動への参加は見合わせるようにしてください。
- ②手洗いや手指消毒をこまめに行うとともに、活動場所に各自でタオルを持参し、練習の合間を利用して汗のふき取りを行うようにしてください。
- ③更衣室、控室等の利用にあたっては、短時間の利用としたり、時間をずらしたりするなど、「密」にならないよう工夫をしてください。
- ④会員が密集する活動や、近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い活動、向かい合って発声したりする活動については、密集せずに距離を取って行うことができる活動（練習内容）に替えるなどの工夫をしてください。
- ⑤屋内でスポーツ活動を行う場合は、体育館や控室のこまめな換気や消毒液の使用（消毒液の設置）を徹底するとともに、十分な身体的距離を確保できる少人数による利用を心掛けてください。
- ⑥スポーツ活動中のマスク着用については、屋外で十分な距離を取っている場合や屋内で換気を適切に実施しており、かつ十分な距離を取っている場合は、不要とさせていただいても構いません。
- ⑦スポーツ活動で使用する用具等については、使用前後に消毒を行ってください。
- ⑧活動時間については、感染拡大防止の観点から、より短時間で効果的な活動の実現に積極的に取り組んでください。
- ⑨スポーツ活動の自粛により、運動不足の会員がおられると考えられますので、十分な準備運動を行うとともに、身体に過度な負担のかかる運動を避けるなど、怪我の防止には十分留意してください。また、熱中症対策にも十分留意してください。
- ⑩試合中や競技中の感染予防対策につきましては、関係するスポーツ団体等がホームページ上で公開されている「スポーツの種目別感染予防ガイドライン」などを参考に、適切な取組をお願いいたします。