

上野原市立上野原スポーツプラザ市民プール

施設利用時の感染防止策 チェックリスト（利用者用）

利用者はこのチェックリストで利用方法について確認した上で施設利用を行うものとする。

利用者が遵守すべき事項

フロントにて感染者発生に備え、連絡先の提供を行う。

以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる。

体調がよくない場合（例：平熱より1℃以上高い・咳・咽頭炎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該当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間や会話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。

他の利用者、施設管理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。（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）

利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと。

施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと。

利用終了後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、施設管理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。

施設利用前後のミーティング等についても、三つの密を避けること。

利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

十分な距離を確保すること。

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、感染症予防の観点から、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、呼吸が激しくなるため、より一層の距離を空けること。

水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をすることがあること。

※感染症予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適切

位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、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。