

## 参加者向けチェックリスト

### 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（利用当日に書面で確認を行う）
  - 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
  - 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（参加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）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2 m以上）を確保する（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- イベント中に大きな声での会話、応援等を控える
- 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
- イベント終了後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
- イベントの前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避ける
- 地元の方々に迷惑をかけない、適切な行動をとる

### 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（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
  - 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
  - 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
- （※）感染予防の観点からは、少なくとも2 mの距離を空けることが適当である。
- 位置取り:走る・歩くイベントにおいては、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
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わない
- タオルの共用はしない
- 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
- 飲み物の回し飲みはしない
- 自分の出したごみは自分で持ち帰る
- 参加者同士の反省会は短時間に、もしくはオンライン化する
- 公共交通機関を利用する際は、混雑を避け、チャーター便などを優先利用する
- 会場は屋外となることをふまえた準備をする
- 道具類（コンパス・カード）はなるべく自身のものを使用し、レンタル品使用にあたっては衛生に注意する
- 事後の自身の体調管理に留意する