

❖運動・スポーツを行う際の留意点❖

- 十分な距離の確保を行ってください。
- 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（※）を空けてください。（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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けてください。
- 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ご留意ください。
(※) 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とされています。
- 位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気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ってください。
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないでください。
- タオルの共用はしないでください。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないでください。
- 利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けあってください。
- スポーツドリンク等の飲料は、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップでの提供とし、回し飲みはやめてください。