

主催大会開催・実施時の感染防止ガイドラインチェックリスト（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（大会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
 - 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、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、大会関係者等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること（障がいのある方の誘導や介助を行う場合を除く）
- 大会中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために専門部が決めたその他の措置の遵守、専門部の指示に従うこと
- 大会終了後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、専門部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
- 大会の前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

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（※）を空けること（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:走る競技においては、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

□ 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こと

□ スポーツドリンク等の回し飲みはしないこと

□ 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てないこと