

# スポーツイベント参加時のポイント

## <みんなで守りましょう>

- 発熱・せき・のどの痛みがあるなど体調がよくない場合や、家族や知人に感染が疑われる人(※)がいる場合は、参加を見合わせましょう。

(※ PCR検査を受ける予定の人のほか、風邪等の症状が続くなど感染が疑われる人)

- スポーツをしていない間は、マスクを着用しましょう。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施しましょう。



- 他の参加者等との距離(できるだけ2メートル以上)を確保しましょう。
- 大きな声で会話、応援等をするのは控えましょう。



- ミーティング時などでも、「3つの密」(密閉・密集・密接)を避けましょう。
- 飲み物の回し飲みはやめましょう。食事の大皿での取り分けもやめましょう。
- 飲食は指定場所で行いましょう。また、周囲の人となるべく距離を空け、対面を避け、会話は控えめにしましょう。

## <スポーツ時に気を付けましょう>

- 種目に関わらず、なるべく周囲の人と距離(できるだけ2m以上)を空けましょう。
- 呼吸が激しくなるようなスポーツをする場合は、より一層距離を空けましょう。
- ランニング等の際は、できるだけ前後一直線ではなく、横並びや斜め後ろを走りましょう。
- 唾やたんを吐くのはやめましょう。
- タオルは自分のものを使いましょう。