

## 新型コロナウイルス感染防止対策に伴運動・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、感染防止の観点から、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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 水泳時などマスクをしていない場合には、十分な距離(少なくとも 2m)を空けるよう特に留意する必要があること
  
- 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
  
- 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
  
- 同じトング等での大皿での取り分けや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(例えば走路上)に捨てないこと
  
- イベント主催者等が運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、以下などに配慮して適切に行うこと
- 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ること
- スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること
- 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること