

運動・スポーツを行う際の留意点

(スポーツ庁感染拡大防止ガイドラインより)

◆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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること

(※) 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である。

◆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

◆タオルの共用はしないこと

◆飲食については、指定場所以外では行わず、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