

# 駒沢オリンピック公園総合運動場利用時の 感染拡大防止チェックリスト（個人利用のお客様用）

## 利用者が遵守すべき事項

- 本日及び利用前 7 日間において、以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる
  - ・体調がよくない場合  
(例：発熱・咳・のどの痛みなど風邪の症状・倦怠感・息苦しさ・嗅覚、味覚の異常等の症状の場合)
  - ・体が重く感じる、疲れやすい等
- 本日及び利用前 5 日間において、以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる
  - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
- 政府が定める所定期間内に入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等からの入国者との濃厚接触がある場合は、自主的に利用を見合わせる
- マスクを持参すること（受付時や着替え時等の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）
- 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
- 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ 2 m 以上）を確保すること  
(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、指示に従うこと
- 施設の利用前後（更衣室等）や休憩等においても、三つの密（密閉・密集・密接）を避けて下さい。
- 施設利用後には、体育施設の共用物品や備品、ドアノブ等手を触れる箇所の消毒を行うこと

## 利用者が運動やスポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
  - ・運動やスポーツの種類に関わらず、運動や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）  
※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。
  - ・強度が高い運動やスポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 運動や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とって対面を避け、会話は控えめにする
- 飲食する場所は換気を十分に行うこと。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば園路等）に捨てないこと
- 利用者同士で運動やスポーツの際の栄養補給等として飲食物を提供する際は、以下などに配慮して適切に行うこと
  - ・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
  - ・飲食物を取り扱う方にはマスクを着用すること

### 【参考】

東京都生活文化スポーツ局「都立スポーツ施設等の再開館に向けた感染拡大防止ガイドライン（第 6 版）」  
スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」