

東京武道館利用時の 拡大防止対策チェックリスト（個人利用のお客様用）

お客様が遵守すべき事項

- 本日及び利用前 2 週間において、以下の事項に該当しない**
 - ・体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛・倦怠感・息苦しさ・嗅覚、味覚の異常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
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と濃厚接触した場合
 - ・過去 1 4 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該当在住者との濃厚接触がある場合
- 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**
- 施設利用前後のミーティングや打ち合わせ等においても、三つの密を避けること**
- 施設利用後には、体育施設の共有物品や備品、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、施設管理者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**

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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 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**
こと
- 水や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（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させること