

# 東京体育館

## プール利用時感染防止対策チェックリスト (個人利用者様・団体利用者様向け)

### 利用者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください
- ※ 該当する場合は、ご利用をお断りすることがあります (利用当日に書面で確認を行います)
  - 利用当日の体温
  - 利用前2週間において以下の事項のいずれかに該当する場合
  - 平熱を超える発熱
  - 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
  - だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)
  - 嗅覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14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当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参してください。また、着替え時等のスポーツを行っておらず、マスクを着用していない際は、会話をお控えください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください(水が付きやすいプール環境では効果が落ちる可能性があるため、水をふき取る等して乾燥面への使用を心がけてください)
- 他の利用者や施設管理者との距離(できるだけ2m以上)を確保してください(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、応援等をする事は控えてください
- 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、施設管理者の指示に従ってください
- 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、必ず施設管理者に対し速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください
- 入退場時や施設利用前後のミーティング等においても、三つの密(密集・密接・密閉)を避けてください  
会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮してください
- 「東京版新型コロナ見守りサービス」など、接触確認アプリへの登録にご協力ください

### プールを利用する際の留意点

- 十分な距離の確保
  - レーン内において前方の泳者と十分な間隔を空けること
  - レーンの両端(スタート位置・ゴール位置)には滞留せず、速やかに退水すること
  - スポーツの種類に関わらず、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
  - 水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意すること
  - 飛沫感染の防止に努めること(※) 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す。
- プール内やプールサイドに、鼻汁や唾、痰をはくことは極力行わないこと
- タオルの共用や水泳用具の共有はしないこと、水の回し飲みはしないこと
- 飲みきれなかった水を指定場所以外(例えば、冷水機や排水溝)に捨てないこと
- 大声を出すことは控えること(指導の際はプール用マスクの着用をお願いいたします)
- 外したマスクは周囲の衛生に配慮し、個々で管理すること

#### 【参考】

● 東京都オリンピック・パラリンピック準備局  
「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4版)」  
● (公財)日本スポーツ協会・(公財)日本障がい者スポーツ協会  
「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン(令和3年11月5日改訂)」

● (公財)日本水泳連盟  
「水泳競技会の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」  
● (公財)東京都水泳協会  
「新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」