

運動・スポーツを行う際に留意していただく事項

- 十分な距離を確保してください。
 - 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（※）を空けてください。（介助や誘導が必要な場合を除く）
（※）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。
 - 強度が高い運動・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てください。
 - 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してください。
- 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を取ってください。
- 運動・スポーツ中に、唾や痰を吐くことは行わないでください。
- タオルの共用はしないでください。
- 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、会話は控えめにし、咳エチケットを徹底してください。（飲食時以外はマスク着用を徹底してください。）
- 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）に捨てないでください。
- 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ってください。
 - 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かけてください。
 - 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してください。
 - 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させてください。