

参加者が遵守すべき事項

- 1 以下の事項に該当する場合は、参加しないでください。
 - ・ 体調がよくない場合(例:発熱・咽頭痛等の症状がある場合)
 - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
 - ・ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関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。
- 2 必ずマスクを着用すること(プール入水中以外・参加受付時や着替え時等)レース(泳ぐ)直前まで着用し、外したマスクは各自自分の準備した袋に入れること。
- 3 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。
- 4 他の参加者、主催者スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保すること。(障がい者の誘導や介助を行う場合は除く)
- 5 競技中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
- 6 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の厳守、主催者の指示に従うこと。
- 7 競技終了後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、主催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。

参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 1 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。(介護者や誘導者の必要な場合を除く)
 - ・ 高度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離をあけること。
 - ・ 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必要がある。
- 2 運動・スポーツ中に唾や嘔を吐くことは極力行わないこと。
- 3 タオルの共有はしないこと。
- 4 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、黙食とすること。(プール内でのスポーツドリンクのみ許可)
- 5 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。