

新宿区民総合体育大会【陸上競技】 感染防止対策チェックリスト

来場者皆様の遵守をお願いします

- 次の事項に該当する場合は、自主的に来場を見合わせる（競技会当日に書面で確認を行う）
 - 体調が良くない場合（例：37.5 を超える発熱・咳・咽頭痛などの症状がある）
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と過去14日以内に濃厚接触があった場合
 - 過去14日以内に同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいた場合
 - 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、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触があった場合



微熱がある、37.5℃以上ある



咳



咽頭痛



強い倦怠感



濃厚接触の疑いがある

- マスクの着用と、こまめな手洗い、消毒用アルコール除菌液等による手指の消毒、うがいを実施すること
- フィジカルディスタンス（1m以上・できるだけ2m）を確保すること



マスク着用



こまめな手洗い



手指の消毒



ソーシャルディスタンス

2m



- 大きな声で会話、応援等をしない。ミーティング等において三つの密を避けること
- 競技会参加後2週間以内に体調不良が続く場合、最寄りの保健所、診療所へ相談し、主催者に報告する。
- 65歳以上の方、基礎疾患を有する方は、重症化するリスクが高いことを了承のうえ参加すること

競技に参加する上での留意点

- 招集場所ではマスクを着用し、フィジカルディスタンスを確保すること（介助の場合を除く）
- トラックに入る際はマスクを外し、ご自身が用意した袋に入れ、フィニッシュ後はマスクを着用する。
- トラックに入る際、観客席（スタンド）に戻る前等、こまめに手指の消毒を行うこと
- ゴミ（鼻水や唾液が付いたゴミ、飲食物のゴミ）は袋に入れて参加者が持ち帰り、適切に廃棄すること

ご家族のご協力もお願いします

- 新型コロナウイルス感染症は、多くの方がご家族から感染しています。参加者のご家族も、大会2週間前から感染症対策に十分注意し、ご協力をお願いいたします。



こまめに室内に換気を行う。



咳やくしゃみのエチケット



リスクの高い行動を控える

皆様まず日頃から・・・

- 規則正しい生活を送りましょう。



睡眠をしっかりとする



規則正しく食事を摂る



適度な運動



こまめな水分補給

- 体調管理も忘れずに。



競技会1週間前から体調管理



無理な運動はケガのもと



体調に不安のある方は早めに相談を