

屋外運動施設を利用する皆様へ

コロナウイルスの感染拡大を防止するため、屋外運動施設を利用する際は、「体調チェック及び感染予防の基本等」を徹底し、ご利用いただくよう、ご協力をお願いします。

～運動やスポーツを始める前に行うこと～

体調をチェック

- ☐ 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- ☐ 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- ☐ だるさ、息苦しさがない
- ☐ においや味がいつもと同じ
- ☐ その他(体が重く感じる、疲れやすい等)の異常もない

感染予防の基本

- ☐ 手洗い

運動・スポーツ
の前後に

- ☐ 咳エチケット(マスクの着用)

～利用上の注意事項～

三つの密

× 密閉

× 密集

× 密接

いずれにも該当しないよう注意願います

- 運動やスポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。
- 激しい呼吸や大きな声を伴う運動は、感染リスクの可能性があるため、激しくならないよう運動強度を落としていただくなど、周囲の人への配慮をお願いします。
- 運動やスポーツをする方、また、それ以外の方であっても、なるべく距離(2m)をとるようお願いします。

一人ひとりのちょっとした心遣いが
コロナウイルス感染防止
になります。

